

VERBRAUCHERINFORMATION

Claims zu Zucker: Klare Informationen

Zucker-Claims wie „zuckerarm“ oder „ohne Süßungsmittel“ sind auf vielen Getränken zu finden. Doch was steckt hinter den Begriffen – und wo liegen die Grenzen? Ein Überblick über die klaren Vorgaben und ihre Bedeutung für Verbraucherinnen und Verbraucher.



Verbraucherinnen und Verbrauchern stehen alle Optionen zur Wahl – mit und ohne Zucker.

Auf vielen Lebensmitteln und auch Getränken finden sich konkrete Auslobungen wie „zuckerfrei“, „zuckerarm“ oder „ohne Zuckerzusatz“, aber auch Claims, die sich allgemeiner auf den Energiegehalt beziehen. Durch die so genannte Health-Claims-Verordnung (HCVO) wird sichergestellt, dass neben konkreten gesundheitsbezogenen Angaben auch solche grundlegenden nährwertbezogenen Angaben auf Lebensmitteln klaren Vorgaben unterliegen.

Wenn diese eingehalten werden, dürfen solche Auslobungen getroffen werden. Verbraucherinnen und Verbraucher erhalten damit über die ebenso EU-rechtlich klar aufgestellte Nährwertkennzeichnung hinaus weitere verlässliche Informationen bzw. Transparenz. Hier eine Übersicht zu etablierten Kennzeichnungen:

„Zuckerfrei“ kann ein Getränk bezeichnet werden, das nicht mehr als 0,5 Gramm Zucker pro 100 Milliliter Getränk enthält. Ein geringer Restzucker-

gehalt kann etwa aus Zutaten wie Fruchtsaft stammen, die von Natur aus Zucker enthalten. Umfasst werden auch gleichbedeutende Aussagen, wie etwa die Bezeichnungen „Ohne Zucker“ oder „Zero Sugar“.

Die Bezeichnung „zuckerarm“ ist möglich, sofern höchstens 2,5 Gramm Zucker pro 100 Milliliter Getränk enthalten sind.

Eine Angabe „zuckerreduziert“ oder „energiereduziert“ vermittelt, dass der Brennwert gegenüber vergleichbaren Getränken um mindestens 30 Prozent verringert wurde. Dabei ist anzugeben, wie diese Reduktion erreicht wurde. Bei Erfrischungsgetränken ist hier zum Beispiel der Einsatz von Süßstoffen eine Option.

„Ohne“-Kennzeichnung

„Ohne Zuckerzusatz“ informiert unter einem anderen Blickwinkel nicht über die konkreten Gehalte an Zucker, sondern über den rezepturmäßigen Zusatz von Zucker. Damit verdeutlicht die Auslobung, dass dem Getränk keine Mono- oder Disaccharide – also Einfach- oder Zweifachzucker – und auch keine anderen wegen ihrer süßenden Wirkung eingesetzten Lebensmittel wie Honig oder Fruchtsirupe zugesetzt werden. Weist ein Getränk Zutaten aus, die selbst von Natur aus Zucker enthalten (zum Beispiel Fruchtsaft), soll auf dem Etikett ein ergänzender Hinweis „Enthält von Natur aus Zucker“ angebracht sein. Damit wird zugleich klargestellt, dass das Produkt nicht „zuckerfrei“ ist.

Die Angabe „ohne Süßungsmittel“ informiert Verbraucherinnen und Verbraucher darüber, dass beim Produkt nach dessen Rezeptur keine Süßungsmittel bzw. Zuckeraustauschstoffe verwendet werden. Dieser Claim adressiert somit ausdrücklich nicht Zucker bzw. Zuckerarten bzw. andere süßende Zutaten.

Alle genannten Auslobungen stehen in Ergänzung zu den ebenso umfassenden und sehr konkreten Anforderungen für die gesetzliche Nährwertkennzeichnung. Diese ist in der Produktkennzeichnung die maßgebliche Stelle, die konkret über die jeweiligen Nährwert-eigenschaften eines Lebensmittels oder Getränks informiert. Verbraucherinnen und Verbraucher erhalten bereits in den Regalen des Handels schnell, übersichtlich und verlässlich entsprechende Informationen zu den Produkten. ■

Fotos: Adobe Stock

EDKAR-Studie zu Energydrinks

Die BfR-Studie verdeutlicht: Selbst ein dauerhaft hoher Konsum von Energydrinks hat keine negative Auswirkung auf die Herzgesundheit bei Jugendlichen.

Energydrinks sind eine Untergruppe der koffeinhaltigen Erfrischungsgetränke und in Deutschland gesetzlich definiert. Sie enthalten neben Koffein charakteristische Inhaltsstoffe wie Taurin, Vitamine oder andere Stoffe mit einer physiologischen Wirkung oder einem Nährwert. Aufgrund dieser besonderen Inhaltsstoffe sind sie funktionelle Getränke mit anregender Wirkung – für den Konsum in spezifischen Situationen.

Energydrinks sind in verschiedenen Rezepturen, mit Zucker oder auch als zuckerfreie Varianten, erhältlich.

In mehr als 170 Ländern erhältlich

In Europa wurden Energydrinks erstmals Ende der 1980er Jahre angeboten – hier folgten auch ihre weltweite Erfolgsschritte. Heutzutage sind sie in mehr als 170 Ländern weltweit erhältlich.

Impressum
Wirtschaftsvereinigung
Alkoholfreie Getränke e.V.
Alte Poststraße 11, 50776 Berlin
Telefon +49 (0) 30 / 25 92 54-0
Telefax +49 (0) 30 / 25 92 54-20
mail@wafg.de
www.wafg.de

ENERGY

Weiterführende Informationen zu Energydrinks und zum wafg-Verhaltenskodex für verantwortungsvolles Marketing sind abrufbar unter www.wafg.de/Energydrinks. Informationen zur EDKAR-Studie unter:



Energydrinks und ihre Zutaten – insbesondere Koffein – wurden wiederholt und in zahlreichen Ländern weltweit von unabhängigen Lebensmittelsicherheits- bzw. Gesundheitsbehörden geprüft. Insbesondere hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) umfassend die Wirkung von Koffein aus allen Nahrungsquellen, einschließlich Energydrinks, untersucht. Hierzu hat die EFSA festgestellt, dass Erwachsene wie Jugendliche moderate Mengen von Koffein bedenkenlos aufnehmen können.

Diese Bewertung wird durch die aktuell vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) veröffentlichten Ergebnisse zur sogenannten EDKAR-Studie erneut bestätigt. Diese Studie fokussiert sich vor allem auf Jugendliche, die über längere Zeit überdurchschnittlich hohe Mengen von Energydrinks konsumie-

ren. In Kooperation mit der Charité Berlin hatte das BfR mehr als 5.000 Schülerinnen und Schüler zum Konsum von Energydrinks und Lebensstil befragt. Jugendliche, die seit mindestens einem Jahr an 4 Tagen pro Woche regelmäßig Energydrinks verzehrten, wurden zu einer kardiologischen Untersuchung eingeladen. Die erhobenen kardiologischen Daten wurden dann mit einer Kontrollgruppe verglichen.

Die Auswertung führte zum Ergebnis, dass selbst ein solcher „chronisch hoher“ Konsum von Energydrinks keinen Einfluss auf die Herzgesundheit aufzeigte. Statistisch bedeutsame bzw. klinisch relevante Unterschiede zwischen der Gruppe der Hochverzehrer und der Kontrollgruppe wurden nicht festgestellt.

Anzumerken ist insofern, dass die betrachteten Konsummengen deutlich

über dem durchschnittlichen Konsum liegen. Denn wie auch andere Studien bzw. Erhebungen verdeutlichen, konsumieren die meisten Jugendlichen in Deutschland Energydrinks nur in moderaten Mengen und zudem eher gelegentlich. Der hier von Charité und BfR konkret betrachtete „Hochkonsum“ im Rahmen der Studie ist daher nicht die Regel, sondern die klare Ausnahme.

Generell ist der Beitrag von Energydrinks zur gesamten täglichen Koffeinaufnahme bei Erwachsenen und Jugendlichen äußerst gering und bei Kindern – insbesondere in Deutschland – vernachlässigbar. Dies belegen die Ergebnisse einer Studie des Robert Koch-Instituts (RKI) aus dem Jahr 2019 sowie Erkenntnisse der EFSA aus dem Jahr 2015. Energydrinks tragen demnach zur gesamten täglichen Koffeinaufnahme von Jugendlichen nur mit 4 % bei. Andere Koffeinquellen – wie Kaffeegetränke, Teegetränke, koffeinhaltige Limonaden, Kakaogetränke und Schokolade – tragen bei allen Altersgruppen bei weitem zum größten Teil zur gesamten Koffeinaufnahme bei.

In Deutschland gelten bereits seit 2012 besondere Rechtsvorgaben für Energydrinks und koffeinhaltige Erfrischungsgetränke, die auch klare Regelungen für die Höchstgehalte von Koffein bzw. weiteren in der Produktkategorie typischen Zutaten umfassen. Diese in der Verordnung über Fruchtsaft, Fruchtnektar und koffeinhaltige Erfrischungsgetränke (Fruchtsaft- und Erfrischungsgetränkeverordnung – FrSaftErfrischGetrV) etablierten rechtlichen Vorgaben gehen dabei über die Vorgaben auf EU-Ebene hinaus und beruhen auf einer fundierten wissenschaftlichen Risikobewertung sowie den sehr langjährigen Erfahrungen mit Energydrinks. ■

Verantwortlich für diese Seiten

Wirtschaftsvereinigung
Alkoholfreie Getränke e.V.
(wafg)
Tel.: 030 / 259 258-0
mail@wafg.de
www.wafg.de

