

## Zuckerhaltige Getränke

**Süße Getränke können einen erheblichen Beitrag bei der Aufnahme von Kohlenhydraten leisten. Hier spielen vor allem einfache Zucker eine Rolle. Gerade bei Kindern und Jugendlichen führt der Konsum von zuckerhaltigen Getränken häufig zu Übergewicht.**

Bei den Kohlenhydraten, die in Getränken enthalten sind, handelt es sich fast ausschließlich um Zucker. Dieser wird bei gesüßten Getränken meist in Form von Saccharose (Haushaltszucker) zugegeben. Aber auch Zusätze von Glucose(-sirup) (Traubenzucker) und Fruktose (Fruchtzucker) sind möglich. Obst- und Gemüsesäfte können fruchteigene Glucose und Fruktose enthalten. Komplexe Kohlenhydrate wie Stärke oder Ballaststoffe sind in Getränken nicht enthalten. Eine Ausnahme bilden Obst- und Gemüsesäfte und Pflanzendrinks, wobei die darin enthaltenen Mengen an Stärke oder Ballaststoffen vernachlässigt werden können.

**Tab.: Kohlenhydratgehalte verschiedener Getränkearten und die Kalorienzufuhr (Brennwert) jeweils pro Portion**

Getränk	Portion	Gesamtkohlenhydrate pro Portion	Brennwert pro Portion
Wasser	200 ml	0 g	0 kcal
Cola	200 ml	21 g	84kcal
Cola zero	200 ml	0 g	0,4 kcal
Limonade	200 ml	24 g	98 kcal
Limonade light	200 ml	0,9 g	5,3 kcal
Fruchtsaft, ungezuckert (Apfel)	200 ml	23 g	114 kcal
Fruchtnektar (Aprikose)	200 ml	29 g	120 kcal
Fruchtsaftgetränk	200 ml	24 g	98 kcal
Fruchtsaftschorle	200 ml	11 g	57 kcal
Smoothies	250 ml (Flasche)	35 g	168 kcal
Gemüsesaft (Karotte)	200 ml	9,6 g	44kcal
Trinkschokolade	150 ml (Tasse )	20 g	151 kcal
Kaffee mit Milch und Zucker	150 ml (Tasse)	3,5 g	18 kcal
Instant-Cappuccino mit Zucker	150 ml (Tasse)	5 g	42 kcal
Energydrinks	250 ml (Dose)	28 g	113 kcal
Sportgetränke	500 ml (Flasche)	29 g	125 kcal

Getränk	Portion	Gesamtkohlenhydrate pro Portion	Brennwert pro Portion
Eistee	200 ml	16 g	38 kcal
Instant-Teegetränk	200 ml	9 g	38 kcal
Alkoholfreies Bier	500 ml (Flasche)	27 g	125 kcal
Bier	500 ml (Flasche)	15 g	235 kcal
Rotwein	200 ml	5 g	134 kcal
Weißwein trocken	200 ml	0,2 g	144 kcal

Quellen: DGE-PC, GU Nährwert-Kalorien-Tabelle 2018/19, Herstellerangaben

### Auswirkungen auf die Gesundheit

Der Gehalt an zugesetztem Zucker in Limonaden, Fruchtsaftgetränken oder Energydrinks liegt zwischen 20 und 30 g pro Glas. Wer seinen gesamten Flüssigkeitsbedarf von ca. 1,5 Litern ausschließlich mit gezuckerten Getränken deckt, nimmt ungefähr 750 kcal nur über Getränke zu sich. Das sind mehr Kalorien als üblicherweise in einer Hauptmahlzeit stecken. Wichtige Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe bringen die zuckrigen Getränke nicht mit sich. Bei Kindern und Jugendlichen ist ein Zusammenhang zwischen dem Verzehr von zuckergesüßten Getränken und Übergewicht belegt. Hier ist sicherlich auch der geringe Sättigungseffekt von zuckerhaltigen Getränken von Bedeutung.

Zudem fördern zuckerhaltige Getränke die Entstehung von Zahnkaries.

### Was sollen wir trinken?

Geeignet um den Durst zu löschen sind Mineral- oder Leitungswasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees oder Fruchtsaftschorlen.

Limonade oder Cola enthalten ebenso viel Zucker wie unverdünnte Fruchtsäfte. Letztere enthalten jedoch fruchteigenen Zucker und sind daher besser zu bewerten. Zusätzlich liefern Fruchtsäfte Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe und nicht nur „leere Kalorien“. Trotzdem empfiehlt es sich Fruchtsäfte im Verhältnis 1:3 mit Wasser zu verdünnen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

**VerbraucherService Bayern** im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743



[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)

[www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern](https://www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern)

gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Stand Dezember 2020