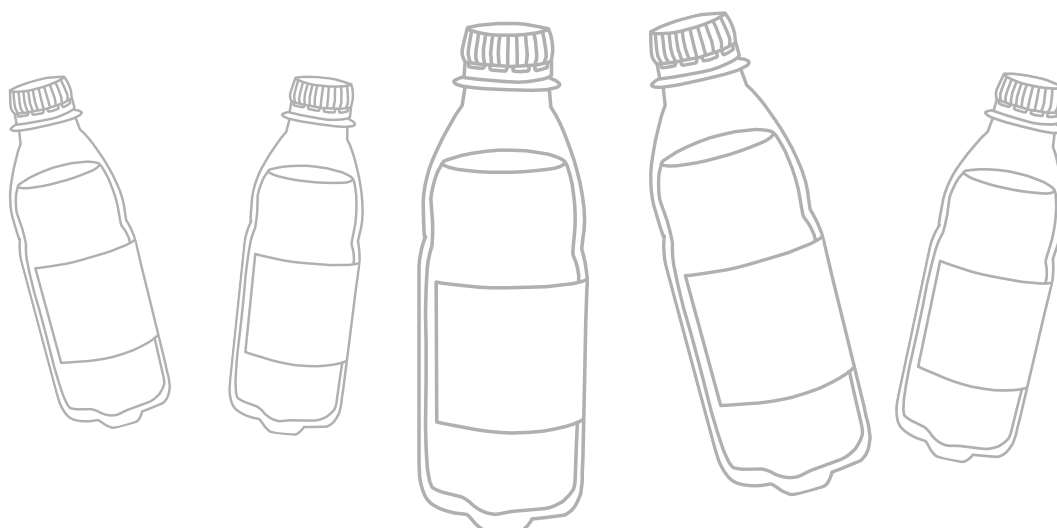


# Leitfaden Getränkeautomaten

**Mindestkriterien für die gesundheitsfördernde  
Angebotsgestaltung in Kaltgetränkeautomaten**



## **Inhaltsverzeichnis**

1. Einleitung	1
2. Ziele	2
3. An wen richtet sich dieses Dokument?	2
4. Wissenschaftliche Basis: Die SIPCAN-Getränkliste	2
5. Mindestkriterien für Getränkeautomaten	4
6. Auszeichnung: Der Getränkeautomaten-Check	5
Referenzen	6
Über SIPCAN	6
Impressum	6

## 1. Einleitung

Eine Untersuchung in Zusammenarbeit mit SIPCAN hat gezeigt, dass an drei von vier Schulen (ab der 5. Schulstufe) Getränkeautomaten zur Flüssigkeitsversorgung der SchülerInnen beitragen [1]. Laut einer Befragung von SchülerInnen nutzen 70 % das Automatenangebot zumindest einmal pro Woche [2]. Dabei ist es nicht selbstverständlich, dass Wasser und gespritzte Fruchtsäfte als ideale Durstlöscher angeboten werden. Nur durchschnittlich die Hälfte des Angebots entspricht den wissenschaftlichen Orientierungskriterien der SIPCAN-Getränkliste (max. 7,4 g Zucker und keine Süßstoffe) [1].

Dabei zeigen Erfahrungen aus der Praxis, dass eine gesundheitsfördernde Gestaltung des Getränkeangebots sehr gut funktioniert. Ein Großteil der Automatenkunden zeigt sich bei der Kaufentscheidung durchaus flexibel und wechselt ohne weiteres auf ein alternatives Getränk, wenn das ursprünglich gewünschte Produkt nicht angeboten wird. Wird die Getränkewahl entsprechend attraktiv gestaltet, so ist es also möglich die gesündere Wahl zur leichteren zu machen. Dies gilt sowohl für Schulen als auch für Settings an denen ausschließlich Erwachsene tätig sind wie zum Beispiel Betriebe oder öffentliche Einrichtungen.

Um für eine gesundheitsfördernde Gestaltung von Kaltgetränkeautomaten eine Orientierungshilfe anzubieten, hat SIPCAN einfache und klare Mindestkriterien entwickelt und diese auch in der Praxis auf die Akzeptanz der Kunden getestet. Mit Erfolg: Über 120 Schulen in ganz Österreich haben das Angebot in ihren Automaten bereits nach den Mindestkriterien von SIPCAN umgestellt und so maßgeblich dazu beigetragen, dass sich ihre SchülerInnen an Getränke mit einem geringeren Zuckergehalt gewöhnen können.

Nutzen Sie dieses Know How auch für Ihren Standort.

## 2. Ziele

Die Ziele dieses Leitfadens sind ...

- eine praxiserprobte Orientierungshilfe mit klaren Mindestkriterien zu geben,
- die Schaffung eines gesundheitsfördernden und zugleich attraktiven Angebots zu fördern,
- ideale Durstlöscher als Fixbestandteil des Getränkeangebots zu etablieren,
- den durchschnittlichen Zuckergehalt in Getränkeautomaten zu reduzieren,
- langfristig die gesündere Wahl zu erleichtern und zu fördern.

SIPCAN ist dafür bekannt, gut funktionierende Orientierungshilfen zu gestalten. Wir legen dabei großen Wert darauf, die Bedürfnisse aller Zielgruppen bestmöglich zu berücksichtigen. Hierfür formulieren wir umsetzbare Mindestkriterien und verzichten nach Möglichkeit auf Verbote. Gleichzeitig legen wir flexible Rahmenbedingungen fest, die abhängig von den jeweiligen Voraussetzungen am Standort einen Spielraum zur Zielerreichung erlauben.

## 3. An wen richtet sich dieses Dokument?

Dieses Dokument richtet sich an alle Personen, denen eine gesundheitsfördernde Angebotsgestaltung in Kaltgetränkeautomaten ein Anliegen ist.

## 4. Wissenschaftliche Basis: Die SIPCAN-Getränkliste

Die Basis der Mindestkriterien für Getränkeautomaten bildet die SIPCAN-Getränkliste – ein Praxisleitfaden, der als einfache Hilfestellung für eine gesündere Produktauswahl dient. Folgende Orientierungskriterien wurden dabei festgelegt:

- 1. Der Zuckergehalt liegt bei max. 7,4 g/100 ml (inkl. natürlich enthaltenem Zucker).**
- 2. Es sind keine Süßstoffe enthalten.**

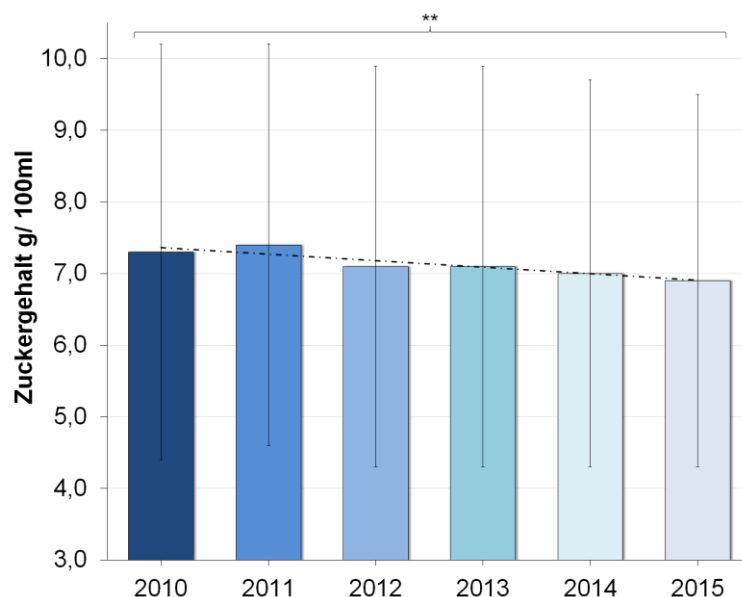
Neben dem Zucker und Süßstoffgehalt bietet die Liste auch Informationen über den Fruchtanteil an sowie darüber, ob ein Produkt biologisch oder koffeinhaltig ist. Für die Erstellung wurden in Österreich über den Einzel- und Großhandel bzw. durch direkte Kontaktaufnahme mit den Getränkeproduzenten über 500 Produkte in (verschließbaren) PET-Gebinden sowie Kartonverpackungen von 0,20 bis 0,75 Liter erhoben.

Das erste Orientierungskriterium basiert auf der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), dass weniger als 10 % der täglichen Energieaufnahme aus zugesetztem Zucker (z.B. Saccharose, Glucose, Fructose etc. inkl. Zucker aus Fruchtsäften) zugeführt werden soll [3, 4]. Betrachtet man die Empfehlungen für Kinder, so wären dies bei einem angenommenen Durchschnittswert von 2450 kcal (Richtwert für die mittlere Energiezufuhr bei 13- bis 14-jährigen Buben und Mädchen) [5] circa 60 g Zucker pro Tag. Unter der weiteren Festlegung, dass mit einem halben Liter Getränk (gängige Gebinde) maximal die Hälfte dieser täglichen Obergrenze aufgenommen werden sollte, ergibt sich ein Wert von 30 g Zucker pro 500 ml bzw. 6 g Zucker pro 100 ml. Unter Berücksichtigung eines Toleranzbereichs von 25 % sollte ein Getränk daher maximal 7,4 g Zucker pro 100 ml beinhalten.

Zum zweite Orientierungskriterium: Süßstoffe haben allgemein die Aufgabe Zucker zu ersetzen. Damit lassen sich zwar Kalorien einsparen, es findet aber nach wie vor eine Gewöhnung an eine bestimmte Süße statt [6]. Eine Gewöhnung an einen weniger süßen Geschmack und damit eine geringere Zuckeraufnahme insgesamt wird durch den Konsum von Produkten mit sowohl künstlichen als auch natürlichen Süßstoffen nicht gefördert. Je höher die Gesamtaufnahme von Süßstoffen aus Getränken und Lebensmitteln ist, desto höher wird, insbesondere bei Kindern wegen ihres geringeren Körpergewichts, auch die Wahrscheinlichkeit einer Überschreitung der erlaubten Tagesdosis (ADI-Wert).

Seit Einführung der Getränkeliste im Jahr 2010 hat sich der durchschnittliche Zuckergehalt in Getränken (mit Ausnahme von 2011) stetig verringert (Abb. 1). Prozentuell lag der Zuckergehalt bei der letzten Erhebung 2015 um 5,5 % niedriger als im Jahr 2010.

**Abbildung 1** Mittlerer Zuckergehalt (g/100 ml) der im Handel erhältlichen Getränke seit 2010 [7]



Die Getränkeliste steht zum kostenlosen Download und für eine leichtere Suche auch als online-Datenbank auf der Homepage von SIPCAN zur Verfügung: [www.sipcan.at/online-checklisten](http://www.sipcan.at/online-checklisten)

Weiters bietet SIPCAN die Getränkeliste auch als praktische kostenlose App für iOS und Android-Geräte an (Suchbegriff: „SIPCAN Checklisten“ oder direkt über die folgenden QR-Codes).



## 5. Mindestkriterien für Getränkeautomaten

Um das Angebot in einem Getränkeautomaten als gesundheitsfördernd bezeichnen zu können, sind die folgenden drei Mindestkriterien zu erfüllen:

### 1. Kriterium

**Mineralwasser und gespritzte Fruchtsäfte sind als ideale Durstlöscher immer Bestandteil des Angebots. Mindestens 20 % des Angebots bestehen aus diesen Produkten.**

(Ausnahme bilden Getränkeautomaten, die ausschließlich mit Wasser befüllt sind.)

- a) Für geschlossene Automaten ohne Glasfront bezieht sich dieser Mindeststandard auf die Verkaufstasten am Automaten.
- b) Für Automaten mit Glasfront bezieht sich dieser Mindeststandard auf alle Verkaufsstellen im Automaten.

*Praxis:*

- a) *Geschlossene Automaten: mind. 2 von 10 Verkaufstasten werden für Wasser und gespritzte Fruchtsäfte genutzt*
- b) *Automaten mit Sichtfenster: mind. 8 von 40 Verkaufsstellen werden für Wasser und gespritzte Fruchtsäfte genutzt*

#### **Zusatzempfehlung:**

Mineralwasser und gespritzte Fruchtsäfte werden bei Tastenautomaten den obersten Tasten bzw. bei Spiralautomaten den obersten Verkaufsstellen zugewiesen, wobei Mineralwasser immer die höhere Position erhält.

### 2. Kriterium

**Mindestens 80 % des Gesamtangebots (inkl. Wasser und gespritzte Fruchtsäfte) entsprechen den Orientierungskriterien der SIPCAN-Getränkliste (maximal 7,4 g Zucker/ 100 ml sowie ohne Süßstoffe).**

*Praxis:*

- a) *Geschlossene Automaten: mind. 8 von 10 Verkaufstasten*
- b) *Automaten mit Sichtfenster: mind. 32 von 40 Verkaufsstellen*

#### **Korrespondierend dazu gilt:**

Maximal 20 % des Angebots können nicht den Orientierungskriterien der SIPCAN-Getränkliste entsprechen (mehr als 7,4 g Zucker/100 ml und/oder Süßstoffe).

Im Idealfall wird auf dieses Angebot gänzlich verzichtet.

*Praxis:*

- a) *Geschlossene Automaten: max. 2 von 10 Verkaufstasten*
- b) *Automaten mit Sichtfenster: max. 8 von 40 Verkaufsstellen*

Für teein- bzw. koffeinhaltige Getränke gilt:

**An Schulen mit SchülerInnen der 1.-4. Schulstufe (Kinder unter 10 Jahren) werden keine teein- bzw. koffeinhaltigen Getränke in den Automaten angeboten.**

Begründet wird dies damit, dass bei einem 10-jährigen Kind (Gewicht ca. 30 kg) der Konsum von koffeinhaltigen Getränken zu vorübergehender Aufregung, Reizbarkeit, Nervosität und Impulsivität führen kann. Mit steigender Dosis (ab einer Aufnahme von ca. 100 mg Koffein) können zum Beispiel auch Angstzustände, Schlaflosigkeit und Beschwerden im Verdauungstrakt auftreten [8, 9].

Für Energy Drinks gilt:

**An Schulen mit schulpflichtigen SchülerInnen (1.-9. Schulstufe) werden in Getränkeautomaten keine Energy Drinks angeboten.**

Begründet wird dies einerseits mit dem hohen Zuckergehalt von durchschnittlich 11,2 g/100 ml und dem hohen Koffeingehalt (siehe SIPCAN-Getränkliste). Andererseits werden Energy Drinks auch bei Jugendlichen mit Schlaf- und Entwicklungsstörungen sowie mit einem erhöhtem Risikoverhalten in Verbindung gebracht [10, 11].

### 3. Kriterium

**Die Automaten sind mit einer „neutralen“ Oberfläche versehen. Dies betrifft neben der Frontfläche auch die seitlichen Deckflächen.**

Unter „neutraler“ Oberfläche werden folgende Aufmachungen verstanden: Werbung für Wasser, Werbung für gespritzte Fruchtsäfte (sofern diese den Kriterien der SIPCAN-Getränkliste entsprechen), produktneutrale Schriftzüge, produktneutrale Firmennamen, Abbildungen von z.B. Obst, Wasser, Natur, Sportler

## 6. Auszeichnung: Der Getränkeautomaten-Check

Bereits über 120 Standorte österreichweit wurden von SIPCAN bei der Optimierung des Angebots in Getränkeautomaten erfolgreich begleitet. Die Umsetzung erfolgt im Rahmen eines Getränkeautomaten-Checks:

- Analyse des Getränkeangebots an Ihrem Standort
- Feedback inkl. konkreter Handlungsempfehlungen
- Unterstützung bei der Angebotsoptimierung
- Auszeichnung für ein gesundheitsförderliches Getränkeangebot (inkl. Sticker zur Kennzeichnung des Automaten und Urkunde für Betreiber und Schule)
- Unterstützung bei der Kommunikation Ihres Engagements
- Langfristige Qualitätssicherung durch wiederholte Angebotskontrollen

Alle Informationen zum Getränkeautomaten-Check finden Sie auf:  
[www.sipcan.at/automaten](http://www.sipcan.at/automaten)



## Referenzen

1. Blagusz, K, Schätzer, M, Dämon, S, Hoppichler, F. Der Schulbuffet-Check. Aktuelles Angebot an Getränkeautomaten an Wiener Schulen. Wien Klin Wochenschr 2010, 122(21-22), Suppl.4, S4-5
2. SIPCAN. 2013. Erhebung zum Ess- und Trinkverhalten Wiener SchülerInnen (unveröffentlicht)
3. Mann, J, Cummings, JH, Englyst, HN, Key, T, Liu, S, Riccardi, G, Summerbell, C, Uauy, R, van Dam, RM, Venn, B, Vorster, HH, Wiseman, M. FAO/WHO scientific update on carbohydrates in human nutrition: conclusions. Eur J Clin Nutr. 2007 Dec;61 Suppl 1:S132-7. PMID: 17992184.
4. World Health Organization. Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization, 2015.
5. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Ernährung, SVf. Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Frankfurt am Main: Umschau Buchverlag; 2013.
6. Österreichische Gesellschaft für Ernährung. Süßstoffe. 2011 [02.11.2015]; Available from: <http://www.oege.at/index.php/bildung-information/ernaehrung-von-a-z/54-bildung-information/ernaehrung-von-a-z/1784-suessstoffe>.
7. Wiener S, Schätzer M, Hoppichler F: SIPCAN-Getränkliste – Erfolgreiche Maßnahme zur Verhältnisprävention. Entwicklung des Getränkeangebots im Zeitraum 2010–2014. Wien Klin Wochenschr. 2014;122(21-22),Suppl.4:S7 (abstr)
8. Temple, JL. Caffeine use in children: what we know, what we have left to learn, and why we should worry. Neurosci Biobehav Rev. 2009 Jun;33(6):793-806. PMID: 19428492.
9. Bramstedt, KA. Caffeine use by children: the quest for enhancement. Subst Use Misuse. 2007;42(8):1237-51. PMID: 17674233.
10. Wolk, B, Ganetsky, M, Babu, KM. Toxicity of energy drinks. Curr Opin Pediatr. 2012 Apr;24(2):243-51 PMID: 22426157.
11. Committee on Nutrition and the Council on Sports Medicine and Fitness. Sports drinks and energy drinks for children and adolescents: are they appropriate? Pediatrics. 2011 Jun;127(6):1182 PMID: 21624882

## Über SIPCAN

SIPCAN (**S**pecial Institute for **P**reventive **C**ardiology **A**nd **N**utrition) wurde im Jahr 2005 als Initiative für ein gesundes Leben gegründet. Als unabhängiges vorsorgemedizinisches Institut liegen die Schwerpunkte von SIPCAN in den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention, Forschung und Wissenschaft. Weitere Informationen auf: [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)

## Impressum

### Medieninhaber, Herausgeber, Verleger, Hersteller:

Special Institute for Preventive Cardiology and Nutrition (kurz: SIPcan safe your life), SIPCAN®, Rabenleckweg 8, A-5061 Elisabethen/Salzburg, ZVR: 962539911, Tel: +43 (0)664 2365507, E-Mail: [office@sipcan.at](mailto:office@sipcan.at), Web: [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)

### Logos und Illustrationen:

Special Institute for Preventive cardiology and nutrition (kurz: SIPcan safe your life)  
Fotos und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt

### Stand:

Oktober 2015

### Kostenloser Download auf:

[www.sipcan.at](http://www.sipcan.at) (im Downloadbereich)

Alle Angaben erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr. Eine Haftung der Autoren für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte ist ausgeschlossen.