

Getränkeautomaten-Check

Mindestkriterien für die gesundheitsfördernde
Angebotsgestaltung in Kaltgetränkeautomaten





Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	2
2	Ziele	3
3	An wen richtet sich dieses Dokument?.....	3
4	Wissenschaftliche Basis: Der SIPCAN-Getränke-Check.....	3
5	Mindestkriterien für Getränkeautomaten	5
6	Auszeichnung: Der Getränkeautomaten-Check.....	7
7	Anhang	8



1 Einleitung

Eine **Untersuchung in Zusammenarbeit mit SIPCAN** hat gezeigt, dass **an drei von vier Schulen** (ab der 5. Schulstufe) **Getränkeautomaten zur Flüssigkeitsversorgung** der Schüler*innen beitragen (1).

Laut einer Befragung von Schüler*innen **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 des SIPCAN-Getränke-Checks (max. 6,7 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 200 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 Schüler*innen 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 Durstlöcher 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: Der SIPCAN-Getränke-Check

Die **Basis der Mindestkriterien** für Getränkeautomaten bildet der **SIPCAN-Getränke-Check – ein Praxisleitfaden** der als **einfache Hilfestellung** für eine gesündere Produktauswahl dient.

Folgende Orientierungskriterien wurden dabei festgelegt:

1. Der **Zuckergehalt** liegt bei **max. 6,7 g/100 ml** (inkl. natürlich enthaltenem Zucker).
2. Es sind **keine Süßstoffe** enthalten.

Neben dem Zucker- und Süßstoffgehalt bietet der Getränke-Check **auch Informationen über den Fruchtanteil**, sowie darüber, ob ein Produkt **biologisch oder koffeinhaltig** ist. Für die Erstellung werden bundesweit über den Einzel- und Großhandel bzw. durch direkte Kontaktaufnahme mit den Getränkeproduzenten jährlich Produkte in Gebinden von 0,20 bis 0,75 Liter, mit Ausnahme von Glasflaschen, 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 (gängiges 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 12 %** sollte ein Getränk daher **maximal 6,7 g Zucker pro 100 ml** beinhalten.

Zum **zweiten 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).

Der Getränke-Check (7) steht zum **kostenlosen Download** und für eine leichtere Suche auch als Online-Datenbank auf der Homepage von SIPCAN zur Verfügung: <https://www.sipcan.at/online-check>

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



Für Konsumenten*innen, die spielerisch ihr Wissen und ihre Einschätzung zum Zuckergehalt in Getränken testen möchten, wurde die **SIPCAN Zucker Challenge** entwickelt. Sie ist einerseits online aber auch im Rahmen der kostenlosen mobilen SIPCAN Checklisten App verfügbar.



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 Verkaufsreihen** 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 Verkaufsreihen werden für Wasser und gespritzte Fruchtsäfte genutzt

Zusatzempfehlung:

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

2. Kriterium

Mindestens 80 % des Gesamtangebots (inkl. Wasser und gespritzte Fruchtsäfte) entsprechen den Orientierungskriterien des SIPCAN-Getränke-Checks (maximal 6,7 g Zucker/ 100 ml sowie ohne Süßstoffe).

Praxis:

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

Korrespondierend dazu gilt:

Maximal 20 % des Angebots können nicht den Orientierungskriterien des SIPCAN-Getränke-Checks entsprechen (mehr als 6,7 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 Verkaufsreihen



Für teein- bzw. koffeinhaltige Getränke gilt:

An Schulen mit Schüler*innen 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 Energydrinks gilt:

An Schulen mit schulpflichtigen Schüler*innen (1.-9. Schulstufe) werden in Getränkeautomaten keine Energydrinks angeboten.

Begründet wird dies einerseits mit dem hohen Zuckergehalt von durchschnittlich 11,2 g/100 ml und dem hohen Koffeingehalt (siehe SIPCAN-Getränke-Check). Andererseits werden Energydrinks auch bei Jugendlichen mit **Schlaf- und Entwicklungsstörungen** sowie mit einem **erhöhten 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 einer „neutraler“ Oberfläche werden folgende Aufmachungen verstanden:

Werbung für Wasser, Werbung für gespritzte Fruchtsäfte (sofern diese den Kriterien des SIPCAN-Getränke-Checks entsprechen), produktneutrale Schriftzüge, produktneutrale Firmennamen, Abbildungen von z.B. Obst, Wasser, Natur, Sportlern.



6 Auszeichnung: Der Getränkeautomaten-Check

Bereits über 200 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





7 Anhang

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. DGE, ÖGE, SGE (2017): D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn: Umschau/Braus, 2. Auflage, 3. aktualisierte Ausgabe.
6. Sylvestry AC et al. (2017): Development of Sweet Taste Perception: Implications for Artificial Sweetener Use. Endocr Dev, 32:87-99.
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 (Special Institute for Preventive Cardiology And Nutrition) 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

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger, Hersteller:

Special Institute for Preventive cardiology and nutrition (kurz: SIPcan safe your life), SIPCAN®, Rabenfleckweg 8, A-5061 Elsbethen/Salzburg, ZVR: 962539911
E-Mail: office@sipcan.at, Web: www.sipcan.at

Logos und Illustrationen:

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

Stand:

August 2024

Kostenloser Download und weitere Materialien auf:

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.