



PRESSEMITTEILUNG

Drei Fruchtsaft-Mythen auf dem Prüfstein

Wien, 20.04.2018 – Es gibt einige Mythen rund um das Thema Fruchtsaft, die sich selbst unter Ernährungsexperten überaus hartnäckig halten. Eine forsa Umfrage unter Ernährungsexperten¹ zeigte jüngst, dass nur 60 % der befragten Ernährungswissenschaftler und -berater wussten, dass Fruchtsaft immer zu 100 % aus Frucht besteht. 40 % waren der Meinung, dass Fruchtsaft Zucker zugesetzt wird, was jedoch nicht stimmt. Diese Ergebnisse hat die vom europäischen Verband der Fruchtsafthersteller (AIJN) gestartete Informationsinitiative „Fruit Juice Matters“ zum Anlass genommen, Vorurteile und Irrtümer zum Thema Frucht- und Orangensaft wissenschaftlich basiert und mit Fakten aufzuarbeiten. Besonders die drei folgenden Fruchtsaft-Mythen stehen dabei im Fokus der Aktivitäten.

Mythos 1: Fruchtsaft wird Zucker zugesetzt

Wie die forsa-Ergebnisse zeigen, nehmen rund 40 % der befragten Ernährungsexperten fälschlicherweise an, dass Fruchtsaft Zucker zugesetzt werde. Dies ist jedoch europaweit gesetzlich verboten.² Dabei macht es keinen Unterschied, ob es sich um Direktsaft oder um Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat handelt. Beide bestehen ausschließlich aus den gepressten Früchten und enthalten daher wie die Früchte selbst nur den natürlich in der Frucht enthaltenen Zucker, darunter Glukose, Fruktose und Saccharose. Generell sollte Zucker nicht aus energiedichten und nährstoffarmen, sondern nährstoffreichen Nahrungsmitteln, zu denen auch Fruchtsaft gehört, konsumiert werden.

Mythos 2: Im Fruchtsaft sind kaum noch Nährstoffe enthalten

Ebenso wie die verschiedenen Früchte bietet jeder Fruchtsaft eine einzigartige Mischung an Nährstoffen: Orangensaft etwa enthält unter anderem Vitamin C, Folat, Kalium sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide und Flavonoide. Das schonende Verfahren der Pasteurisierung dient dazu, unerwünschte Keime und Mikroorganismen abzutöten und den Fruchtsaft haltbar zu machen. Die wertvollen Inhaltsstoffe der Früchte bleiben dabei weitgehend erhalten. Die kurzzeitige Erhitzung bei circa 85 Grad garantiert eine bestmögliche Qualität und Haltbarkeit des Safts. Um die Nährstoffe optimal zu schützen, wird der Saft in luft- und blickdichte Verpackungen gefüllt.

Es gibt sogar Nährstoffe, die durch das Pressen der Früchte biologisch besser verfügbar werden, wie zum Beispiel die Carotinoide in Orangensaft. Prof. Dr. Reinhold Carle und seine Arbeitsgruppe von der Universität Hohenheim konnten in einer Studie nachweisen, dass die Freisetzung der Carotinoide von 11 % in der Frucht auf über 28 % im Frischaft und bis zu 40 % im pasteurisierten Saft anstieg.³ „Die Inhaltsstoffe im Saft werden bei der Pasteurisierung besser

¹ forsa im Auftrag von AIJN: Meinungen zu Orangensaft, Berlin. Stand Oktober 2017

² RICHTLINIE 2001/112/EG DES RATES vom 20. Dezember 2001 über Fruchtsäfte und bestimmte gleichartige Erzeugnisse für die menschliche Ernährung. Abrufbar unter <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2012:115:0001:0011:DE:PDF> (zuletzt eingesehen am 9. Februar 2017)

³ JK Aschoff, S Kaufmann, O Kalkan, S Neidhart, R Carle, RM Schweiggert: In Vitro Bioaccessibility of Carotenoids, Flavonoids, and Vitamin C from Differently Processed Oranges and Orange Juices [Citrus sinensis(L.) Osbeck]. In: Journal of Agricultural and Food Chemistry. 2015. 63 (2): 578



freigesetzt als beim Verzehr der ganzen Frucht und können so vom Körper besser aufgenommen und verstoffwechselt werden.“⁴, so das Fazit der Studie.

Mythos 3: Die ÖsterreicherInnen trinken zu viel Fruchtsaft

Aufgrund seiner hohen Nährstoffdichte wird 100% Fruchtsaft oft als pflanzliches Lebensmittel und nicht als Erfrischungsgetränk definiert und als wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung eingeordnet. Im Rahmen der „5 am Tag“ Kampagne kann ein kleines Glas 100 % Fruchtsaft gelegentlich eine Portion Obst ersetzen und dazu beitragen, die Aufnahme von Obst und Gemüse zu steigern.⁵ Dabei wird eine Portionsgröße von einem kleinen Glas Saft mit 150 ml empfohlen. Der durchschnittliche Fruchtsaftverzehr der ÖsterreicherInnen liegt mit 50 ml pro Tag noch deutlich unter dieser Menge.⁶

Über Fruit Juice Matters

Fruit Juice Matters ist eine europaweite Kampagne, die mittels zuverlässigen und ausgewogenen Forschungsquellen über Fruchtsaft informiert. Ziel ist es, dass jede/r – von Gesundheitsexpertinnen und -experten über Medien bis hin zur breiten Öffentlichkeit – über die Vorteile eines ausgewogenen Konsums von 100 % Fruchtsaft im Rahmen einer gesunden Lebensweise aufgeklärt ist.

Weitere Informationen finden Sie auf der Website: <https://fruitjuicematters.eu/en/about-fruit-juice-matters>

Über AIJN

AIJN, der Europäische Fruchtsaftverband, ist die offizielle Interessenvertretung der europäischen Fruchtsaftindustrie. Der Verband vertritt die gesamte Industrie – angefangen bei den Herstellern bis hin zu den Abpackern. AIJN wurde 1958 gegründet und ist eine internationale Non-Profit-Organisation nach belgischem Recht. AIJN ist im Transparenzregister des Europäischen Parlaments und der Europäischen Kommission registriert. Dabei handelt es sich um eine Online-Datenbank mit Informationen über Lobbying-Aktivitäten. Organisationen, die Zugang zu Vertretern der Europäischen Kommission und des Europäischen Parlaments erhalten möchten, müssen darin registriert sein.

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte: www.aijn.org/about

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte

Daniela Gissing
ikp Wien GmbH.
Museumstraße 3/5
A-1070 Wien
Tel.: +43 1 524 77 90 18
E-Mail: fruchtsaft@ikp.at

⁴ Universität Hohenheim: Orange oder Orangensaft: Was ist gesünder. Pressemitteilung vom 23.03.2015. Abrufbar unter https://www.uni-hohenheim.de/pressemitteilung?&tx_ttnews%5Btt_news%5D=26826&cHash=38957cf8b4, (zuletzt eingesehen am 01.02.2018)

⁵ <http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/5-am-tag/> (zuletzt eingesehen, 09.02.2018)

⁶ Callewart T., De Kraker S., Horemans S., De Rycker J.: The place of fruit juice in european food-based dietary guidelines. Comparing fruit and vegetable consumption and recommendations in food-based dietary guidelines across Europe. AIJN, 2016