



Fruit Juice Matters Ernährungsbarometer

Aufholbedarf bei Wissen über Fruchtsäfte

Wien, 12. Juni 2017. Immer wieder gerät Fruchtsaft in die mediale Kritik. Eine aktuelle Umfrage unter Ernährungsexperten und Ärzten legt allerdings nahe, dass Fruchtsaft diese schlechte Nachrede nicht verdient: 73 % der Befragten bewerten ein Glas (150 ml) Fruchtsaft pro Tag als sehr oder eher gesund.

Um gängigen Mythen zum Thema Fruchtsaft auf den Grund zu gehen und das Wissen von Ernährungsexperten aus den Bereichen Ernährungswissenschaft, Ernährungsberatung und Diätologie sowie Medizin zu erheben, gab die Initiative Fruit Juice Matters Anfang März eine Befragung in Auftrag. Für die Studie wurden 120 Ernährungswissenschaftler, Ernährungsberater, Diätologen sowie praktische Ärzte befragt.

Fruchtsäfte werden falsch eingestuft

Kennzeichnend für die Wissenslage zum Thema Fruchtsaft in der österreichischen Bevölkerung ist, dass nur 75 % der befragten Ernährungsspezialisten sowie Ärzte wissen, dass nur Getränke, die ausschließlich aus Früchten bestehen, als Fruchtsaft bezeichnet werden dürfen. Denn Fakt ist: „Fruchtsaft“ dürfen gemäß der geltenden Fruchtsaftverordnung kein Wasser, Zucker, Honig oder künstliche Zusatz- und Konservierungsstoffe beigefügt werden. Vor allem die befragten Ärzte haben eine falsche Vorstellung von Fruchtsäften: 60 % der Befragten dieser Berufsgruppe glauben, dass auch „Getränke, in denen neben anderen Inhaltsstoffen auch Früchte enthalten sind“, als Fruchtsaft bezeichnet werden dürfen. Außerdem sind 10 % der Ärzte der Meinung, dass „alle Getränke, die nach Früchten schmecken“, die Kennzeichnung Fruchtsaft tragen dürfen.

Besonders gut zeigen sich die Fehleinschätzungen von Fruchtsäften anhand des Beispiels Orangensaft: Obwohl Orangensaft laut Fruchtsaftverordnung nur aus den Bestandteilen der Frucht bestehen darf, wissen nur 35 % der befragten Ärzte und 68 % der Ernährungsberater, dass Orangensaft zu 100 % aus Bestandteilen der Orange besteht. Die Mehrheit der Allgemeinmediziner meint darüber hinaus, dass Orangensaft Konservierungsstoffe (80 %), Farbstoffe (65 %) oder Zuckerzusatz (70 %) enthält.

Trotz Skepsis: Auf das richtige Maß kommt es an

Es ist deshalb wenig verwunderlich, dass 54 % der befragten Ernährungs- und Gesundheitsexperten meinen, dass Fruchtsaft keinen positiven oder eher keinen positiven Effekt auf die Gesundheit hat und dass 60 % der Befragten dem Lebensmittel keinen oder eher keinen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung zutrauen.

Tatsächlich scheint es den Befragten jedoch auf das richtige Maß anzukommen, denn 73 % der Experten halten ein Glas (150 ml) Fruchtsaft pro Tag für sehr oder eher gesund. 6 von 10



sind außerdem der Ansicht, dass ein Glas Fruchtsaft – wie in den Ernährungsempfehlungen einiger offizieller Ernährungsgesellschaften ausgewiesen – eine Portion Obst oder Gemüse pro Tag ersetzen kann. Fruchtsaft kann also auch aus Sicht der österreichischen Ernährungs- und Gesundheitsexperten eine praktikable und alltagstaugliche Lösung sein, die von der WHO empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu erreichen.

Ein Glas Orangensaft geeignet um eine Portion Obst/Gemüse zu ersetzen

Spezifisch in Hinblick auf den Verzehr von Orangensaft befragt, geben 6 von 10 Experten (61 %) an, dass ein Glas (150 ml) Orangensaft pro Tag sehr oder eher gesund ist. 35 % der Befragten würden Orangensaft deshalb als eine von fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag empfehlen, wobei Ernährungswissenschaftler (50 % Empfehlung) im Gegensatz zu Medizinern (25 % Empfehlung) Orangensaft als Obstersatz deutlich positiver gegenüberstehen. Besonders der Vitamingehalt im Allgemeinen bzw. das in Orangensaft enthaltene Vitamin C (66 %) und sein Mineralstoffgehalt (16 %) werden von den befragten Ernährungs- und Gesundheitsexperten als gesund wahrgenommen. Gefragt nach den ungesunden Inhaltsstoffen von Orangensaft nannten 49 % der Befragten den in Form von Fruchtzucker bzw. Fructose enthaltenen Zucker.

Den wahrgenommenen gesunden und ungesunden Bestandteilen von Orangensaft entsprechend, empfehlen die befragten Ernährungs- und Gesundheitsexperten den Konsum von Orangensaft vor allem Personen mit Mangelernährung, Veganern und Vegetariern sowie Sportlern. Bei Menschen mit Adipositas bzw. Übergewicht und Diabetikern wird hingegen vom Orangensaftkonsum abgeraten.

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:

Mag. Jutta Kaufmann-Kerschbaum
Fachverband Nahrungs- und Genussmittelindustrie
Zaunergasse 1-3
A-1030 Wien
Tel.: +43 1 713 15 05
[E-Mail: J.Kaufmann@dielebensmittel.at](mailto:J.Kaufmann@dielebensmittel.at)

Silvana Kegele
ikp Wien
Museumstraße 3/5
A-1070 Wien
Tel.: +43 1 524 77 90 15
E-Mail: fruchtsaft@ikp.at