



## 100 % Orangensaft als Begleiter beim Sommersport

### Vitamin C trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei

*Gerade bei der Wiederaufnahme sportlicher Aktivitäten nach der Winterpause oder nach einigen Wochen ohne Training, empfiehlt es sich, genügend Nährstoffe zu sich zu nehmen. Besonders hilfreich ist Vitamin C. 100 % frisch gepresster oder abgepackter Orangensaft ist dafür die geeignete Wahl – ein Glas mit 150 ml liefert mehr als 50 Prozent des täglichen Bedarfs an Vitamin C.*

Sonnwende 2017: Wenn der Frühling endet und der Sommer beginnt, werden viele wieder aktiver und genießen die frische Luft bei Outdoor-Aktivitäten. Bei intensiver sportlicher Beanspruchung kann es zu oxidativem Stress im Körper kommen: Es ist erwiesen, dass Sport zu einem Anstieg von sogenannten „freien Radikalen“ im Körper führt und damit zu mehr oxidativen Veränderungen an zellulären Molekülen.<sup>1</sup> Es gibt jedoch einen Nährstoff, der dazu beitragen kann, Körperzellen vor oxidativem Stress, der Muskelschäden verursachen kann, zu schützen: Vitamin C.

### Vitamin C ist ein wichtiger Nährstoff für Sportler/innen

Die Einnahme von Vitamin C, zusätzlich zum empfohlenen täglichen Verzehr von Obst und Gemüse, trägt dazu bei, die normale Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung aufrechtzuerhalten.<sup>2</sup> Auch in niedrigeren Dosen trägt Vitamin C zu einem normalen Energiestoffwechsel<sup>3</sup> und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.<sup>4</sup> Vor diesem Hintergrund ist 100 % Orangensaft eine geeignete Vitamin C-Quelle als Ergänzung zur täglichen Ernährung.

Erkenntnisse, die vom Gremium für diätetische Produkte, Ernährung und Allergien der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit zusammengetragen wurden, zeigen neben anderen Vorteilen, dass Vitamin C darüber hinaus dazu beiträgt, Müdigkeit und Erschöpfung zu verringern.<sup>5</sup> Das gilt für Lebensmittel, die rechtlich als „eine Quelle“ von Vitamin C definiert sind – das heißt, dass sie mindestens 12 mg Vitamin pro 100 ml liefern. 100 %

<sup>1</sup> <https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200535120-00004>

<sup>2</sup> Nr. 144 auf der konsolidierten EFSA Liste, veröffentlicht im EFSA Journal 2009; 7(9):1226 aufgenommen in die Verordnung (EG) 432/2012 der Kommission vom 16.05.2012, Seite 32 (körperliche Betätigung)

<sup>3</sup> Verordnung (EG) 432/2012 der Kommission vom 16.05.2012, Seite 33, Nr. 135, 2334, 3196 auf der konsolidierten EFSA Liste, EFSA Journal 2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815 (leistungsfähig)

<sup>4</sup> Efsa Journal 2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815, Verordnung (EG) 432/2012 der Kommission vom 16.05.2012, Seite 34, Nr. 129, 138, 143, 148, 3331 auf der konsolidierten Liste (oxidativer Stress)

<sup>5</sup> [http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/scientific\\_output/files/main\\_documents/1815.pdf](http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/scientific_output/files/main_documents/1815.pdf)



frisch gepresster und abgepackter Orangensaft erfüllt diese Kriterien, da er die dreifache Menge an Vitamin C liefert – durchschnittlich 36 mg pro 100 ml.

### **100 % Orangensaft als Vitamin C-Quelle für Sportler**

Für Leistungssportler sind Obst und Gemüse die Hauptquelle für Vitamine. Aber große Mengen ganzer Früchte und festes Gemüse können zu einer langsamen Verdauung führen und „schwer im Magen liegen“. Darum entscheiden sich viele Wettkämpfer für Flüssigkeiten, um zusätzliche Vitamine aufzunehmen. Das ist besonders dann sinnvoll, wenn intensive Trainingszeiträume als Vorbereitung auf einen Wettkampf anstehen. Auch für Freizeitsportler ist Vitamin C ein guter Verbündeter zum Schutz der Zellen vor möglichem oxidativen Stress, wenn im diesjährigen Sommer die sportlichen Aktivitäten wiederaufgenommen werden.

Egal, ob man als Mitglied der Nationalmannschaft trainiert, Freizeitsport betreibt oder sich einfach in Form hält, 100 % Orangensaft ist eine schnelle und praktische Vitamin C-Quelle. Ein Glas mit 150 ml – frisch gepresst oder abgepackt aus dem Supermarkt – liefert mehr als 50 Prozent des täglichen Bedarfs.

\*\*\*

#### **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: <http://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](mailto:fruchtsaft@ikp.at)



*Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um sicherzustellen, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen aus zuverlässigen Quellen stammen und überprüft worden sind. Die Informationen sollen ausschließlich als Grundlage von nicht-kommerziellen Mitteilungen an ein professionelles Publikum aus medizinischen Fachkräften und Medien dienen. Die in diesem Dokument enthaltenen Informationen sollten nicht als ernährungs- oder gesundheitsbezogene Angaben in der Kommunikation, die direkt an die Verbraucher gerichtet ist, verwendet werden. Benutzer dieses Dokuments sollten sich darüber bewusst sein, dass die Verwendung dieser Informationen in einem anderen als dem angegebenen Kontext sowie Veränderungen der Informationen, wie zum Beispiel Änderungen in der Wortwahl, Auslassungen oder Ergänzungen, sowie das Hinzufügen von Illustrationen, juristische Konsequenzen nach sich ziehen können. Der AIJN übernimmt daher keinerlei Haftung für etwaige Verluste oder Schäden, die sich aus der Verwendung dieses Dokuments oder den hierin enthaltenen Informationen ergeben können. Der AIJN garantiert nicht für die Richtigkeit von oder befürwortet die von Dritten geäußerten Ansichten oder Meinungen in diesem Dokument und schließt ausdrücklich jegliche Haftung aus, die aus dem Verlass auf solche Informationen oder Meinungen entsteht.*