

DAS NÄHRWERTPROFIL VON ORANGENSAFT

ZAHLEN

Nährwert von Orangensaft (pro 100 ml) ¹			
Brennwert (kcal)	41	Kalzium (mg)	11,1
Brennwert (kJ)	172	Magnesium (mg)	9,5
Kohlenhydrate (g)	9,1	Phosphor (mg)	15,3
Zucker (g)	9,0	Kalium (mg)	151,5
Eiweiß (g)	0,6	Natrium (mg)	4,6
Fett (g)	0,08	Vitamin C (mg)	36,4
Ballaststoffe (g)	0,19	Folat (µg)	21,5

EINE GUTE VITAMIN C-QUELLE

Ein kleines Glas (150 ml) Orangensaft enthält mehr als 50 % des täglichen Bedarfs² an Vitamin C und nur 3 % des für Frauen angegebenen Referenzwerts einer täglichen Kalorienzufuhr von 2000 kcal.³

EIN NÄHRSTOFFREICHES NAHRUNGSMITTEL

Nährstoffdichte: Orangensaft hat eine besonders hohe Nährstoffdichte. Er enthält keine „leeren Kalorien“, denn auf jedes Gramm Zucker kommen über 20 mg Mikronährstoffe. Orangensaft

¹ FJM Nährwertabelle: Durchschnittswerte der nationalen Nährstoffdatenbanken aus Großbritannien, Deutschland, Frankreich, den Niederlanden, Belgien, Spanien, Italien, Portugal, Dänemark, Finnland und Österreich.

² Laut EFSA-Bericht 2003 beträgt der tägliche Bedarf an Vitamin C 80 mg/Tag (Stellungnahme

des Wissenschaftlichen Lebensmittelausschusses zur Überarbeitung der Referenzwerte für die Nährwertkennzeichnung, geäußert am 5. März 2003)

³ Siehe Nährwertabelle: durchschnittliche Kalorienangabe von Orangensaft = 61,5 kcal/150 ml. $61,5/2000 = 3,08\%$



Die Informationsinitiative „Fruit Juice Matters“ wendet sich vorrangig an professionelle Ernährungsexperten und an Fachpersonal des Gesundheitswesens.

enthält neben anderen Nährstoffen auch Folat und Kalium und stellt eine gute Vitamin-C-Quelle dar. Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur regulären Funktion des Immunsystems bei und dazu, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Folat trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes in der Schwangerschaft und ebenfalls zur regulären Funktion des Immunsystems bei. Darüber hinaus trägt Folat auch dazu bei, Müdigkeit und Erschöpfung zu reduzieren. Nicht zuletzt ist Kalium für eine gesunde Muskelfunktion und den Erhalt eines normalen Blutdrucks wichtig.¹

Zucker: Orangensaft enthält etwa 9% Zucker. Dabei handelt es sich um die von Natur aus enthaltenen Zuckerarten Glucose (27%), Fructose (29%) und Saccharose (44%). Diese Mono- und Di-Saccharide sind Kohlenhydrate, die unserem Körper Energie liefern. Die empfohlene Gesamtzufuhr von Kohlenhydraten, darunter Kohlenhydrate aus stärkehaltigen Lebensmitteln wie Kartoffeln und Nudeln und einfache Kohlenhydrate wie Zucker, sollte zwischen 45% und 60% der zugeführten Gesamtenergie ausmachen. Das gilt für Erwachsene ebenso wie für Kinder.¹ In Relation gesetzt enthält ein kleines Glas Orangensaft gerade einmal 3% des für Frauen angegebenen Referenzwerts einer täglichen Kalorienzufuhr von 2000 kcal.² Es ist anzumerken, dass die Zuckerarten, die in Orangensaft vorkommen, von Natur aus in der ganzen Frucht enthalten sind, aus der der Saft gepresst wurde und dass Fruchtsaft nie Zucker zugesetzt wird.³

Kalorienvergleich mit anderen Lebensmitteln

Lebensmittel ⁴	kcal/100 g
Vollkornbrot	217
Getrocknete Aprikosen	188
Hüttenkäse, natur	103
Instant-Haferbrei	97
Orangensaft	41
Grüne Bohnen	24

¹ Verordnung (EU) Nr. 432/2012 vom 16.05.2012

² Siehe Nährwerttabelle: durchschnittliche Kalorienangabe von Orangensaft = 61,5kcal/150ml. $61,5/2000 = 3,08\%$

³ Amtsblatt der Europäischen Union. Richtlinie 2012/12 / EU des Europäischen Parlaments und des Rates. Abrufbar unter: <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/ALL/?uri=CELEX:32012L0012>



Phytonährstoffe: Die Forschung zu pflanzlichen Inhaltsstoffen in Obst und Fruchtsäften, die auch als Phytonährstoffe bekannt sind, ist ein dynamisches Forschungsfeld. Es ist noch nicht vollständig ergründet, wie sie funktionieren. Forschungsergebnisse legen nahe, dass Phytonährstoffe mit häufig vorkommenden Nährstoffen wie z. B. Vitamin C interagieren.⁵ In Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen wurden bislang über 5.000 ernährungsrelevante Phytochemikalien identifiziert, doch ein Großteil von ihnen ist noch unbekannt.⁵

DEFINITION UND ZUSAMMENSETZUNG VON ORANGENSAFT

Orangensaft wird durch das Pressen oder Quetschen von Früchten hergestellt. Bei handelsüblichem Orangensaft (nicht aus Konzentrat) werden die Orangen beispielsweise zuerst ausgepresst und dann wird der Saft vor dem Verpacken leicht pasteurisiert. Bei Saft aus Konzentrat wird nach dem Pasteurisieren das Wasser extrahiert und dann später wieder beigemischt (z. B. nach dem Transport von Brasilien nach Europa). Rechtlich darf Fruchtsaft nie Zucker zugefügt werden.³ Dies ist in Europa gesetzlich verboten und gilt auch für Säfte, die aus Konzentrat hergestellt werden.

Zusammensetzung von Orangensaft

Wasser (ca. 90%), natürlicher Zucker aus der Frucht, Vitamin C, Folat, Kalium und andere Vitamine, Mineralstoffe und Phytonährstoffe.

⁴ Nährstoffdatenbank Großbritannien, The McCance and Widdowson's composition of foods integrated dataset (Veröffentlichung 2015).

⁵ Liu RH. Health-Promoting Components of Fruits and Vegetables in the Diet. *Advances in Nutrition*. 2013;4(3):384S-392S. doi:10.3945/an.112.003517.