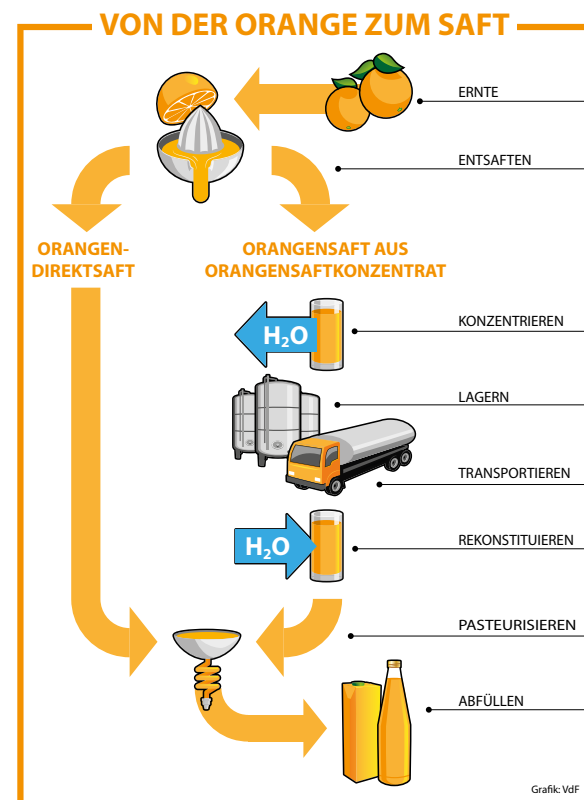


## Direktsaft oder „aus Fruchtsaftkonzentrat“

Ob ein Orangensaft ein Direktsaft ist oder aus Orangensaftkonzentrat rückverdünnt wurde, hat keinen Einfluss auf Qualität oder Nährwertprofil. Diese Begriffe bezeichnen lediglich zwei verschiedene Herstellungswege. Beide beginnen mit der Ernte der reifen Früchte. Diese werden sofort nach dem Pflücken verlesen, gewaschen und ausgepresst. Den so gewonnenen **Direktsaft** füllen die Hersteller in Flaschen oder Kartonverpackungen. Um ihn haltbarer zu machen, wird er vor dem Abfüllen pasteurisiert.

Für Orangensaft **aus Fruchtsaftkonzentrat** wird dem Fruchtsaft nach dem Pressen der Früchte das Wasser entzogen. Dies geschieht beispielsweise durch Verdampfen. Erst die Fruchtsahthersteller in Deutschland oder anderen Abnehmerländern vermischen das Fruchtsaftkonzentrat wieder sorgfältig mit Wasser zu einem Orangensaft, der alle Inhaltsstoffe und Eigenschaften der Ausgangsfrüchte enthält. Er wird pasteurisiert und abgefüllt und mit dem Vermerk „aus Fruchtsaftkonzentrat“ oder „aus Orangensaftkonzentrat“ kenntlich gemacht.



## Tipps für die Praxis

### Orangensaft ...

#### ... als Bestandteil eines gesunden Frühstücks

Das Frühstück ist eine der wichtigsten Mahlzeiten des Tages, denn es versorgt den Körper während der ersten Tageshälfte mit neuer Energie. Idealerweise beinhaltet es neben einem Getreide- und Milchprodukt auch eine Portion Obst oder Rohkost. Wem es schwerfällt, diese Obst- oder Gemüseportion in das alltägliche Frühstück zu integrieren, für den kann ein Glas Orangensaft eine bequeme und leckere Alternative sein. Auch wenn – zum Beispiel bei Kindern – das Essen morgens noch nicht „rutscht“, kann ein kleines Glas Orangensaft für den ersten Energie- und Vitaminschub des Tages sorgen.



#### ... zur Steigerung der Eisenaufnahme

Vitamin-C-reiche Lebensmittel wie Orangensaft steigern die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln. Daran sollten speziell Menschen denken, die wenig oder gar kein Fleisch essen und auf eisenhaltige pflanzliche Lebensmittel zurückgreifen müssen: Mit einem kleinen Glas Orangensaft zum Feldsalat oder Grünkohl, zum Butterbrot oder Müsli aus Vollkorngetreide und Ölsaaten können sie ihren Eisenbedarf besser decken.

#### ... als Fitnessgetränk für Sportler

Um für Energie zu sorgen und Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste durch Sport auszugleichen, braucht es keine teuren Sportgetränke. Das können auch selbst gemischte Fruchtsaftschorlen, etwa aus Orangensaft, leisten. Eine Schorle aus einem Teil Orangensaft und einem Teil Mineralwasser enthält etwa 5% Kohlenhydrate und ist damit in etwa isoton. Auf diese Weise kann der Körper die Flüssigkeit schnell aufnehmen und erhält gleichzeitig Energie. Wird für die Fruchtsaftschorle eine mineralstoffarme Wassersorte verwendet, kann eine Prise Salz für den nötigen Elektrolytausgleich sorgen.

## Orangensaft-Fakten



Orangensaft hat immer einen Fruchtgehalt von **100%**.



Er enthält grundsätzlich **WEDER Konservierungs- NOCH Farbstoffe.**



Dem Saft werden **NIEMALS Zucker oder andere Süßstoffe** zugefügt. Er enthält ausschließlich den natürlichen Fruchtzucker.



Der Orangensaft wird aus **reifen Früchten** gepresst, die **saisongerecht geerntet** werden und eine **optimale Qualität** haben, was den **Erhalt ihrer Nährstoffe** ermöglicht. Deswegen ergänzt das gelegentliche Trinken von Orangensaft die Zufuhr von Obst und Gemüse im Rahmen einer **ausgewogenen Ernährung.**

„Fruit Juice Matters“ ist eine Initiative des Verbands der deutschen Fruchtsaft-Industrie e.V. (VdF) und des Europäischen Fruchtsaftverbands (AIJN), die zum Ziel hat, über die Eigenschaften von Fruchtsaft auf wissenschaftlicher Basis zu informieren.

Mehr Informationen: [www.fruitjuicematters.de](http://www.fruitjuicematters.de)

Bei Fragen schreiben Sie uns gerne unter: [fruitjuicematters@wprc.de](mailto:fruitjuicematters@wprc.de)



# ORANGENSAFT 100% FLÜSSIGES OBST



**MIT GUTEM  
GEWISSEN  
GENIEßEN.**

## Immer 100% Orange pur!

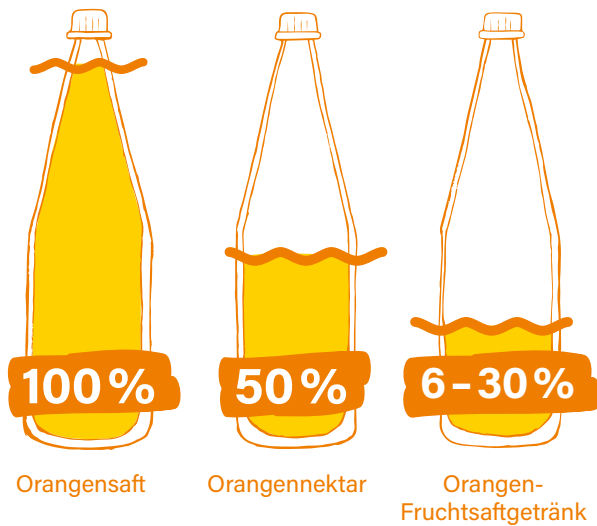
Woran erkennt man einen Fruchtsaft? Viele Menschen sind bei dieser Frage unsicher. Dabei ist die Antwort denkbar einfach: Wenn „Fruchtsaft“ oder „Orangensaft“ auf der Verpackung steht! Denn diese Bezeichnung dürfen nur Getränke tragen, die zu 100% aus Frucht bestehen und außer dem ausgepressten Obst nichts anderes enthalten. So ist es eindeutig in der „Fruchtsaft- und Erfrischungsgetränkeverordnung“<sup>1</sup> geregelt.

Manchmal schreiben die Hersteller zusätzlich „reiner Fruchtsaft“, „100% Fruchtgehalt“ oder „100% Orange“ auf das Etikett. Das mag hilfreich sein, ist aber streng genommen nicht notwendig, da im Wort Fruchtsaft laut Definition eben genau diese Aussage steckt.

Deutlich von Fruchtsaft zu unterscheiden sind „Fruchtnektare“. Sie sind Mischungen aus Fruchtsaft, Wasser und manchmal auch Zucker. Für „Orangennektar“ legt die Verordnung beispielsweise einen Mindestgehalt von 50% Frucht fest.

Schließlich gibt es auch noch „Fruchtsaftgetränke“. Obwohl in der Bezeichnung das Wort „Fruchtsaft“ steckt, ist deren Fruchtanteil am geringsten. So muss ein „Orangen-Fruchtsaftgetränk“ nur mindestens 6% Frucht enthalten. Das regeln die „Leitsätze für Erfrischungsgetränke“.<sup>2</sup> Oft liegt der Fruchtanteil jedoch deutlich höher.

### Fruchtgehalt laut gesetzlicher Verordnung



<sup>1</sup>Verordnung über Fruchtsaft, einige ähnliche Erzeugnisse, Fruchtnektar und koffeinhaltige Erfrischungsgetränke (Fruchtsaft- und Erfrischungsgetränkeverordnung – FrSaftErfrischGetrV)

<sup>2</sup>Leitsätze für Erfrischungsgetränke

## Immer ohne Zusatzstoffe und zugesetzten Zucker!

Orangensaft wird nie zusätzlicher Zucker zugesetzt. Und auch andere Süßungsmittel sind laut Fruchtsaftverordnung streng verboten. Seine Süße stammt allein aus dem in frischen Orangen enthaltenen Zucker, der durch die Pressung gemeinsam mit den übrigen Nährstoffen in den Saft gelangt. Daher findet sich in der Zutatenliste auf dem Etikett auch nie die „Zutat“ Zucker. In der Nährwerttabelle wird der natürliche Zuckergehalt dagegen angegeben.

Weder gesetzlich erlaubt noch technologisch notwendig ist ein Zusatz von Farb- oder Konservierungsstoffen. Für die charakteristische sonnengelbe Farbe sorgen unter anderem Carotinoide. Die lange Haltbarkeit von bis zu zwölf Monaten ist das Ergebnis einer schonenden Pasteurisierung sowie Abfüllung in licht- und luftgeschützte Verpackungen unter strengen hygienischen Bedingungen.

## Hohe Nährstoffdichte

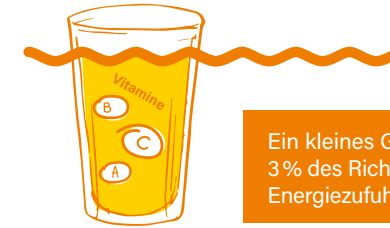
Orangensaft zeichnet sich durch eine hohe Nährstoffdichte aus. Auf jedes Gramm natürlich enthaltenen Zucker kommen über 20mg Mikronährstoffe. Vergleichsweise bekannt ist sein beachtlicher Vitamin-C-Gehalt. Gleichzeitig trägt Orangensaft zur Versorgung mit Folat (Folsäure) bei. So deckt ein kleines Glas (150ml) rund 11% des Tagesbedarfes an Folat. Bei den Mineralstoffen steht Kalium an der Spitze, doch auch Kalzium und Magnesium sind in nennenswerten Mengen zu finden. Dazu kommt ein ganzes Bündel an sekundären Pflanzenstoffen wie Carotinoide und Flavonoide. Ihre positiven Effekte auf die Gesundheit werden derzeit intensiv erforscht.

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

FJM Nährwerttabelle: Durchschnittswerte der nationalen Nährstoffdatenbanken

## Natürlicher Zuckergehalt

In der Nährstofftabelle werden die Nährstoffe – egal welchen Ursprungs – aufgelistet. Hier wird also selbstverständlich auch der natürlich in Orangen enthaltene Zucker genannt und zwar unter „Kohlenhydrate, davon Zucker ...“. Sein Gehalt beträgt etwa 9g pro 100ml Saft beziehungsweise 9%. Diese verteilen sich konkret auf die Monosaccharide Glucose (27%) und Fructose (29%) sowie das Disaccharid Saccharose (44%).

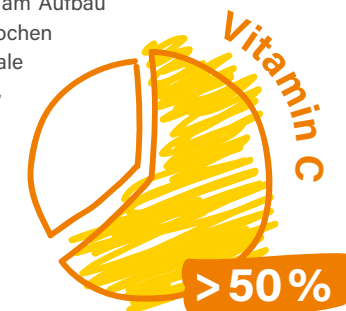


Ein kleines Glas Orangensaft = 3% des Richtwerts der täglichen Energiezufuhr von Frauen.<sup>3</sup>

Gelegentlich wird diskutiert, ob Orangensaft und andere Fruchtsäfte durch ihren natürlichen Zuckeranteil einen Beitrag zur Entstehung von Übergewicht leisten. Diese Gefahr besteht nicht, wenn Fruchtsäfte in Maßen genossen und nicht als Durstlöcher „missbraucht“ werden. Das zeigt auch folgendes Rechenbeispiel: Ein kleines Glas Orangensaft (150ml) deckt mit rund 62kcal gerade einmal 3% des für Frauen angegebenen Referenzwerts von 2.100kcal am Tag.<sup>3</sup>

## Ideale Vitamin-C-Quelle

Ist Orangensaft genauso gesund wie frische Orangen? Grundsätzlich ja, denn beide enthalten annähernd die gleichen Nährstoffe, insbesondere Vitamin C: rund 36mg in 100ml Orangensaft. So deckt bereits ein kleines Glas (150ml) mehr als 50% des Tagesbedarfs von Frauen. Vitamin C spielt dank einer Vielzahl von Funktionen eine entscheidende Rolle im Stoffwechsel: Als Antioxidans trägt es zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Es ist an der Collagen synthese und somit am Aufbau von Bindegewebe und Knochen beteiligt. Auch für die normale Funktion des Nervensystems, des Energiestoffwechsels und für ein intaktes Immunsystem benötigt der Körper Vitamin C.



## „5 am Tag“ leicht gemacht

Seit Jahren versuchen Organisationen wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und Kampagnen wie „5 am Tag“ Menschen jeder Altersstufe zum Genuss von mehr Obst und Gemüse zu motivieren. Bisher mit nur mäßigem Erfolg. Statt der empfohlenen 3Portionen (= 400g) Gemüse und 2Portionen (= 250g) Obst essen deutsche Frauen im Schnitt nur 3,1Portionen Obst und Gemüse, Männer sogar nur 2,4Portionen.<sup>4</sup> Fruchtsäfte wie Orangensaft können es den Menschen erleichtern, hier aufzuholen. Aufgrund ihrer hohen Nährstoffdichte zählen sie wie Stückobst zu den pflanzlichen Lebensmitteln und können damit gelegentlich eine Obstportion im Sinne von „5 am Tag“ ersetzen.

## Kinder frühzeitig gewöhnen

Besonders Kindern schmecken oft nur wenige Obst- und Gemüsesorten, weshalb sie insgesamt zu geringe Mengen davon zu sich nehmen. Gleichzeitig vergessen sie beim Spielen oft das Trinken. Das gelegentliche Trinken eines Glases Fruchtsafts hat daher gleich zwei Effekte: Es gewöhnt Kinder an den Geschmack und die Selbstverständlichkeit von Obst und Gemüse – egal in welcher Form – auf dem täglichen Speiseplan. Zudem kann es einen wichtigen Beitrag für ihren Flüssigkeitshaushalt leisten.

## Senioren gut versorgen

Das Thema ausreichende Flüssigkeitsversorgung betrifft auch ältere Menschen. Fruchtsäfte können durch ihren Wohlgeschmack und die frische Anmutung zum Trinken anregen. Dies gilt besonders für Menschen mit Demenz, die häufig Süßes bevorzugen. Außerdem können Fruchtsäfte zur Nährstoffversorgung älterer Menschen beitragen. Hier geht es bei „jüngeren“ Senioren vor allem darum, durch die Auswahl nährstoffreicher Lebensmittel auch bei sinkendem Energiebedarf den Nährstoffbedarf zu decken. Bei Hochbetagten über 85 Jahren besteht die Gefahr einer Unterversorgung mit Energie und Nährstoffen dagegen meist deshalb, weil sie insgesamt zu wenig – insbesondere frische Lebensmittel – essen können.

In beiden Fällen kann ein Glas Orangensaft eine ideale Ergänzung darstellen. Der Saft liefert Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, reichlich Vitamin C und Folat. Besonders am B-Vitamin Folat, das unter anderem an der Zellteilung und der Blutbildung beteiligt ist, besteht bei älteren Menschen häufig ein Defizit.

<sup>3</sup>DGE-Richtwert für Frauen zw. 25 und 50 Jahren mit sitzender und zeitweise gehender/stehender Tätigkeit (PAL 1,6)

<sup>4</sup>Mensik, G. B. M. et al.: Obst- und Gemüsekonsum in Deutschland. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). Bundesgesundheitsbl 2013 • 56:779–785