



## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Für die Beratungspraxis: Neue Studien belegen, dass Orangensaft bei Gewichtsabnahme unterstützen kann**

**Bonn, 21.06.2018 – Entgegen manchen Annahmen führt der Verzehr von Orangensaft trotz des darin natürlicherweise enthaltenen Zuckers nicht per se zu einer Gewichtszunahme. Im Gegenteil: Neue Untersuchungen der Universitäten Hohenheim und Kiel zeigen jetzt, dass die Körperfettmasse sogar sinkt, wenn größere Mengen Orangensaft zu den Mahlzeiten verzehrt werden. Außerdem widerlegten die Stuttgarter Wissenschaftler die These, dass Orangensaft das Gichtisiko erhöht. Tatsächlich senkte der Verzehr von Orangensaft signifikant den Harnsäurespiegel gesunder Probanden.**



In einer mehrteiligen Crossover-Studie mit 26 gesunden Probanden im Alter zwischen 20 und 33 Jahren untersuchten Wissenschaftler der Universität Hohenheim um Prof. Dr. Dr. Reinhold Carle in Kooperation mit der Universität Kiel die Auswirkungen von Orangensaft auf verschiedene Stoffwechselformparameter sowie das Körpergewicht. Dabei führte selbst der Konsum großer Mengen Orangensaft zu keiner Gewichtszunahme.

#### **Orangensaft am besten zu den Mahlzeiten trinken**

„Die Ergebnisse belegen deutlich: Orangensaft ist im Unterschied zu zuckergesüßten Erfrischungsgetränken kein Dickmacher. Wird Orangensaft zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen verzehrt, kann das sogar zu einem Verlust an Körperfett führen“, so Prof. Carle. Um bereits nach einem kurzen Interventions-Zeitraum von zwei Wochen aussagekräftige Ergebnisse zu erhalten, konsumierten die Studienteilnehmer der neuen Hohenheimer Studie<sup>1</sup> so viel Orangensaft, dass sie damit 20 Prozent ihres individuellen täglichen Energiebedarfs deckten. Im Schnitt tranken die Probanden so rund 1,28 Liter Orangensaft pro Tag, eine Gruppe verteilt auf drei Portionen von jeweils etwa 400 Milliliter zu den drei Hauptmahlzeiten, die Vergleichsgruppe zwischen den Mahlzeiten. Obwohl mit dieser großen Menge über den Gesamtzeitraum der

---

<sup>1</sup> Büsing, F., Hägele, F.A., Nas, A., Döbert, L.-V., Fricker, A., Dörner, E., Podlesny, D., Aschoff, J., Pöhl, T., Schweiggert, R., Fricke, W.F., Carle, R., Bosy-Westphal, A. High intake of orange juice and cola differently affects metabolic risk in healthy subjects; in: Clinical Nutrition (2018), DOI 10.1016/j.clnu.2018.02.028



Studie rund 7.700 kcal durch Orangensaft zugeführt wurden, nahmen die Probanden beider Gruppen nicht an Gewicht zu. Allerdings verringerte sich bei denjenigen, die den Orangensaft mit den Mahlzeiten zu sich nahmen, die Körperfettmasse signifikant; bei denjenigen, die ihn als Zwischenmahlzeit tranken, stieg sie geringfügig an.

Die Autoren führen diese Ergebnisse darauf zurück, dass der Zwischendurch-Verzehr von Orangensaft offensichtlich nicht dazu führt, zu den folgenden Mahlzeiten weniger zu essen. Auch im Zuckerstoffwechsel zeigten sich geringe Unterschiede zwischen den beiden Gruppen. Die untersuchten Parameter deuten darauf hin, dass es sowohl mit Blick auf die Körperfettmasse als auch den Zuckerstoffwechsel bzw. das Risiko für Diabetes mellitus Typ II günstiger ist, Orangensaft zu den Mahlzeiten und nicht zwischendurch zu trinken.

Ferner verglichen die Forscher in einer speziellen Intervention die Effekte von Orangensaft und koffeinfreier Cola. Zusammenfassend zeigen die Ergebnisse: Orangensaft weist trotz ähnlichen Zuckergehalts im Unterschied zu zuckergesüßten Erfrischungsgetränken einen unerwartet geringen glykämischen Index auf, nämlich 50 zu 63. Des Weiteren entfalten Orangensaft und Cola unterschiedliche Wirkungen auf den Zucker- und Harnsäurestoffwechsel. „Verantwortlich dafür ist vermutlich das Nährwertprofil von Orangensaft. Es zeichnet sich neben einem hohen Gehalt an Kalium und Folat vor allem durch einen hohen Gehalt an Vitamin C sowie die Flavonoide Hesperidin und Narirutin aus“, so Prof. Carle.

Bereits 2015 hatte der Lebensmittelwissenschaftler mit seinen Hohenheimer Kollegen in einer international beachteten Studie belegt, dass bioaktive Stoffe wie Carotinoide und Flavonoide besser aus dem Orangensaft als aus der frischen Frucht aufgenommen werden können.<sup>2</sup>

### **Orangensaft kann den Harnsäurespiegel senken**

Im Rahmen einer weiteren Intervention<sup>3</sup> stellten die Hohenheimer Wissenschaftler einen direkten Vergleich zwischen Orangensaft und koffeinfreier Cola her. Dabei fokussierten sie sich unter anderem auf den Harnsäurespiegel, ein wichtiger Faktor für das Risiko, aufgrund der Aufnahme von Fructose (Fructozucker) an Gicht zu erkranken. Nach zweiwöchiger Intervention

---

<sup>2</sup> Aschoff, J.K., Rolke, C.L., Breusing, N., Bosy-Westphal, A., Högel, J., Carle, R., Schweiggert, R.M., Bioavailability of  $\beta$ -cryptoxanthin is greater from pasteurized orange juice than from fresh oranges - a randomized cross-over study. *Mol Nutr Food* (2015) Res 59: 1896-904

<sup>3</sup> Hägele, F.A., Büsing, F., Nas, A., Aschoff, J., Gnädinger, L., Schweiggert, R., Carle, R., Bosy-Westphal, A. High orange juice consumption with or in-between three meals a day differently affects energy balance in healthy subjects; in: *Nutrition and Diabetes* (2018) 8:19, DOI 10.1038/s41387-018-0031-3



waren in der Orangensaft-Gruppe sowohl der Harnsäurespiegel im Blut gesunken als auch die Harnsäureausscheidung über den Urin gestiegen. In der Cola-Gruppe blieben diese positiven Veränderungen aus. Verantwortlich für diesen Effekt ist vermutlich das Vitamin C im Orangensaft, das die Harnsäureausscheidung fördert. Auch den Flavonoiden Hesperidin und Narirutin wird ein entsprechender Nutzen zugeschrieben. Selbstverständlich sind diese präventiven Wirkungen bei gesunden Erwachsenen nicht auf bereits an Gicht erkrankte Menschen übertragbar. Hierzu wären weitere Untersuchungen lohnend – vor allem vor dem Hintergrund von Nebenwirkungen, die Medikamente gegen Gicht entfalten.

### **Bestätigung von Orangensaft als Ersatz für eine Portion Obst**

Insbesondere für die Ernährungsberatung liefern die Hohenheimer Studien wichtige Erkenntnisse, denn die immer wieder geäußerte Kritik, der Genuss von Fruchtsäften wie Orangensaft trage wie der Konsum von mit Zucker gesüßten Erfrischungsgetränken zur Entstehung von Übergewicht, Adipositas und Diabetes mellitus Typ II bei, ist nach Ansicht der Stuttgarter Wissenschaftler nicht gerechtfertigt. Erst recht dann nicht, wenn man den tatsächlichen Pro-Kopf-Verbrauch von Orangensaft betrachtet. Dieser liegt laut dem Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie e.V. (VdF) bei aktuell 7,4 Liter pro Jahr, wohingegen der Verbrauch von Limonaden laut Wirtschaftsvereinigung Alkoholfreie Getränke e.V. (wafg) mehr als das Zehnfache – 75,5 Liter – ausmacht.<sup>4</sup> Offensichtlich nehmen die meisten Verbraucher Orangensaft als gesundes Lebensmittel und – im Unterschied zu Limonaden – nicht als Durstlöscher wahr. Gleichzeitig liegt der durchschnittliche tägliche Orangensaftkonsum mit rund 20 ml pro Tag deutlich unter einem kleinen Glas, das im Rahmen von „5 am Tag“ als gelegentlicher Ersatz für eine Portion Obst empfohlen wird.<sup>5</sup> Mit Blick auf die positiven Aspekte von Orangensaft ist der Verzehr daher grundsätzlich empfehlenswert.

(Zahl der Anschläge: 7.329)

---

<sup>4</sup> wafg: Entwicklung des Pro-Kopf-Verbrauchs von Alkoholfreien Getränken nach Getränkearten 2012 – 2017, einsehbar unter <http://www.wafg.de/fileadmin/pdfs/Pro-Kopf-Verbrauch.pdf>, zuletzt eingesehen am 11.06.2018

<sup>5</sup> DGE-Ernährungskreis: FAQ, unter <http://www.dge-ernaehrungskreis.de/faq/>, zuletzt eingesehen am 11.06.2018



***HINWEIS: Die Informationen in diesem Material werden der Presse zur Verfügung gestellt, um sie für ein professionelles Publikum in einem nichtkommerziellen Kontext zu nutzen. Sie sind nicht für Verbraucher gedacht. Weder der Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie e.V. (VdF) noch der Europäische Fruchtsaftverband (AIJN) haften dafür, wenn diese Informationen für Werbe- oder kommerzielle Zwecke verwendet oder präsentiert werden.***

\*\*\*

#### **Über Fruit Juice Matters**

Fruit Juice Matters ist eine europaweite Informationsinitiative, die auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse über die ernährungsrelevanten Aspekte von Fruchtsaft informiert. Weitere Informationen unter:

<https://fruitjuicematters.de/de/ueber-fruit-juice-matters>

#### **Europäischer Fruchtsaftverband (AIJN)**

Der Europäische Fruchtsaftverband (AIJN) ist die offizielle Interessenvertretung der europäischen Fruchtsaftindustrie. Der Verband vertritt die gesamte Industrie – angefangen bei den Herstellern bis hin zu den Verpackern von Konsumprodukten. AIJN wurde 1958 gegründet und ist eine internationale Non-Profit-Organisation nach belgischem Recht. Weitere Informationen unter: [www.aijn.org/about](http://www.aijn.org/about)

#### **Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie e.V. (VdF)**

Der Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie e. V. (VdF) ist der zentrale Verband aller Fruchtsaft-/nektar- und Gemüsesaft-/nektarhersteller in Deutschland. Der VdF vertritt die gemeinsamen Interessen dieser Branche national und international und unterrichtet seine Mitglieder in allen die Industrie betreffenden aktuellen Belangen. Im Verband sind heute 182 Fruchtsafthersteller als Direktmitglieder organisiert. Darüber hinaus werden ca. 163 kleinere Betriebe über Landesverbände betreut. Weitere Informationen unter: <http://www.fruchtsaft.de/uber-uns/>

\*\*\*

**Bei Fragen oder weiterem Informationsbedarf wenden Sie sich bitte an:**

#### **Klaus Heitlinger**

Geschäftsführer  
Verband der deutschen  
Fruchtsaft-Industrie e. V.  
Mainzer Straße 253  
D-53179 Bonn  
Telefon: 0228 9 54 60-0

#### **Christina Carty-Bode**

WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG  
Invalidenstraße 34  
D-10115 Berlin  
Telefon: 030 44 03 88-14  
E-Mail: [carty@wprc.de](mailto:carty@wprc.de)