



## 5 FAKTEN UND MYTHEN ÜBER ORANGENSAFT


Eine Umfrage von IPSOS<sup>1</sup> mit 2.099 europäischen Ernährungsexperten belegt, dass einige Ansichten über Orangensaft falsch sind, was zu einer Unterschätzung seines ernährungsphysiologischen Werts führt. Erfahren Sie im Folgenden, was Fakt und was Mythos in Bezug auf den Nährstoffgehalt von Orangensaft ist.

### MYTHOS

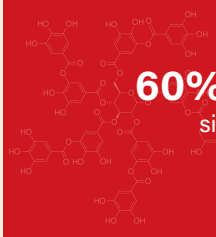
### FAKT



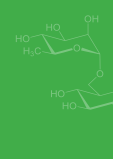
**75%** der befragten Ernährungsexperten waren fälschlicherweise der Ansicht, dass Orangensaft Farb- oder Konservierungsstoffe enthält.<sup>1</sup>



Rechtlich dürfen Fruchtsaft NIEMALS Zucker, Farb- oder Konservierungsstoffe zugefügt werden.<sup>2</sup>




**60%** der befragten Ernährungsexperten waren sich nicht bewusst, dass Orangensaft Polyphenole enthält.<sup>1</sup>



Orangensaft ist eine der wenigen natürlichen Quellen für Hesperidin, einem Polyphenol aus der Unterklasse der Flavanone. Hesperidin weist in Studien entzündungshemmende<sup>3</sup> Eigenschaften auf und kann sich positiv auf die Elastizität und den Tonus der Blutgefäße auswirken.<sup>4</sup>




**30%** der befragten Ernährungsexperten glaubten nicht, dass Orangensaft einen guten Beitrag zur Ernährung ihrer Patienten leisten kann.<sup>1</sup>




Die Nährstoffe von Orangensaft tragen drei autorisierte gesundheitsbezogene Angaben der EU.<sup>5</sup> Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems, Folat zur normalen psychischen Funktion und Kalium zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei.




Viele Ernährungsexperten glaubten, dass Pasteurisierung und Lagerung die Nährstoffe zerstört.



Forschungen von AMC Innova<sup>6</sup> legen nahe, dass die Menge an Vitamin C in Orangensaft weit über dem rechtlichen Schwellenwert für die Kennzeichnung „reich an“ ist, und dies auch noch nachdem er 56 Tage lang gefroren war.



Ein Großteil der europäischen Ernährungsexperten glaubte, dass Fruchtsaft aus Konzentrat nur einen geringen Anteil an Nährstoffen enthält.



Die Konzentration von Vitamin C in Orangensaft aus Konzentrat ist gemäß EU-Richtlinien „hoch“. Außerdem sind die Mengen an Hesperidin und Kalium in Orangensaft aus Konzentrat und frisch gepresstem Saft ähnlich.<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Ruxton C (2018) What do Europe's health professionals think about fruit juice? CN Focus 10(3): 36-38.

<sup>2</sup> <https://ajin.eu/en/publications/key-eu-legislation/the-eu-fruit-juice-directive>

<sup>3</sup> Rocha DMUP et al. (2017) Orange juice modulates proinflammatory cytokines after high-fat saturated meal consumption. Food Funct 8: 4396-4403.

<sup>4</sup> Morand C et al. (2011) Hesperidin contributes to the vascular protective effects of orange juice: a randomized crossover study in healthy volunteers. Am J Clin Nutr 93: 73-80.

<sup>5</sup> [http://ec.europa.eu/food/safety/labelling\\_nutrition/claims/register/public/?event=registerhome](http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/?event=registerhome)

<sup>6</sup> Kindly provided by Dr Mari Cruz Arcas, AMC, Murcia, Spain.

<sup>7</sup> Data provided by SGF International (2018)

**HAFTUNGSAUSCHLUSS:** Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um sicherzustellen, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen zuverlässig sind und überprüft wurden. 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. AJIN übernimmt daher keinerlei Haftung für etwaige Verluste oder Schäden, die sich aus der Verwendung dieses Dokuments oder den hierin enthaltenen Informationen ergeben können. AJIN 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.