



## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Orangensaft nicht nur zum Frühstück**

**Berlin, 21.12.2017 – Wenn man sich einen schön gedeckten Frühstückstisch vorstellt, findet sich mit großer Sicherheit auch ein Glas Orangensaft darauf. „O-Saft“ wie er auch gerne abgekürzt wird, ist definitiv ein Frühstücksklassiker. Und mit einem jährlichen Pro-Kopf-Verbrauch von 7,5 Litern ist er neben Apfelsaft der meistgetrunkene Saft in Deutschland.<sup>1</sup> Nicht nur als purer Saft macht er sich gut auf dem Frühstückstisch, sondern auch als Zutat im morgendlichen Smoothie oder den derzeit schwer angesagten „Overnight Oats“. Ein Grund für seine Beliebtheit als Frühstückssaft ist sicherlich, dass das Vitamin C im Saft dazu beiträgt, Müdigkeit zu verringern. Erstaunlich ist, dass Orangensaft bei anderen Gelegenheiten eher eine untergeordnete Rolle spielt, denn auch mittags, abends und zwischendurch kann er mit seinen ernährungsphysiologischen Werten punkten.**

Aufgrund seiner hohen Nährstoffdichte wird Orangensaft von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) nicht in als Getränk eingestuft, sondern ist in die Gruppe der pflanzlichen Lebensmittel eingeordnet. Das drückt sich auch darin aus, dass gelegentlich eine Portion Obst im Rahmen der „5-am-Tag“-Kampagne<sup>2</sup> durch ein Glas Orangen- bzw. Fruchtsaft ersetzt werden kann.

#### **Das Beste aus dem Mittagessen rausholen**

Wer gerne Salat isst, kann mit einem Glas Orangensaft zur Mahlzeit das ernährungsphysiologische Potenzial des Salats erst richtig freisetzen. Das Vitamin C in Orangensaft trägt nämlich dazu bei, dass der Körper Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln besser aufnehmen kann. Besonders für Menschen, die kein oder kaum Fleisch essen, ist dies wichtig, um die Eisenzufuhr zu erhöhen. Eine weitere gute Eigenschaft vom Vitamin C: Es kann dabei helfen, Nitrit, wie es in Salaten vorkommen kann, unschädlich zu machen. Stichwort Vitamin C: Ein kleines Glas O-Saft (150 ml) deckt schon über 50 % des täglichen Bedarfs.<sup>3</sup> Weitere relevante Inhaltsstoffe sind Kalium und Folat. Hier kann Orangensaft einen Beitrag leisten, die empfohlene Zufuhr von 300 µg Folat-Äquivalenten pro Tag zu erreichen. Viele Erwachsene haben diesbezüglich Nachholbedarf, denn laut der DGE bleiben Männer mit 207 µg pro Tag und Frauen mit 184 µg pro Tag unter der Empfehlung.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Verband der deutschen Fruchtsaftindustrie e.V. (VdF), Daten und Fakten 2016, <https://www.fruchtsaft.de/branche/daten-und-fakten>

<sup>2</sup> <https://www.5amtag.de/wissen/was-ist-5-am-tag/>

<sup>3</sup> Berechnung auf Basis des DGE-Referenzwerts von 95 mg Vitamin C/Tag für erwachsene Frauen

<sup>4</sup> <http://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/folat/>



### **Am Abend nachholen**

Wer tagsüber nur wenig Obst und Gemüse gegessen hat, der kann abends mit einem Glas Orangensaft die versäumte Vitaminzufuhr nachholen. Zudem kann ein Glas Saft helfen, den Flüssigkeitshaushalt des Körpers wieder aufzufüllen, wenn das Trinken tagsüber zu kurz gekommen ist.

Auch wenn man gerne Sport treibt, ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C wichtig, da unter anderem Sport zu einem Anstieg von sogenannten „freien Radikalen“ führen und damit vermehrt oxidative Veränderungen im Körper hervorrufen kann. Das Vitamin C im Orangensaft kann dazu beitragen, die Zellen vor diesem oxidativen Stress zu schützen. Darüber hinaus kann eine isotonische Fruchtsaftschorle dabei helfen, die Nährstoffverluste durch Sport auszugleichen. Viele denken beim Stichwort Schorle zuerst an Apfelschorle. Doch auch Orangensaft eignet sich aufgrund seiner spezifischen Zusammensetzung und insbesondere seines Zucker- und Mineralprofils hervorragend für die Zubereitung einer selbst gemachten Fitnessschorle. Für vier Portionen werden 500 ml Orangensaft mit 500 ml Mineralwasser sowie einer Prise (1,5 g) Salz vermischt.

### **Zurück zum Anfang**

Mit den richtigen Lebensmitteln kombiniert, sorgt Orangensaft übrigens für ein längeres Sättigungsgefühl nach dem Frühstück. Besonders effizient ist dabei das Zusammenspiel von Orangensaft, Vollkornbrot, Joghurt und Ei. Natürliche Zucker sorgen zusammen mit Proteinen, Fett und Ballaststoffen für einen niedrigen Glykämischen Index (GI) der Mahlzeit. So wird das Sättigungsgefühl verlängert und das Verlangen nach Zucker verringert.

\*\*\*

### **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. 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. Weitere Informationen unter: [www.ajjn.org/about](http://www.ajjn.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

**Janine Lage-Schulte**

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