



## **Aktuelle Wahrnehmung von Orangensaft in der Ernährungsberatung**

**Bonn, 25. April 2017 – Laut einer aktuellen Umfrage im Auftrag der Informationsinitiative „Fruit Juice Matters“ ist Orangensaft für die Mehrheit der befragten Ernährungsexperten ein gesundes Lebensmittel. Gleichzeitig ist seine Verzehrsempfehlung den Ergebnissen zufolge jedoch eher gering. Zudem scheint es vielfach Unklarheiten hinsichtlich seiner Inhaltsstoffe zu geben – wichtige Faktoren für eine professionelle Ernährungsberatung.**

Im Auftrag der Initiative „Fruit Juice Matters“ befragte das Marktforschungsinstitut forsa rund 300 Ernährungsexperten, die einen beruflichen Fokus auf die Ernährungsberatung gelegt haben, wie Oecotrophologen, Diätassistenten sowie DGE-zertifizierte Ernährungsberater. Neben der grundsätzlich positiven Bewertung von Orangensaft vertraten 57 Prozent der Befragten die Auffassung, dass Orangensaft bei maßvollem Konsum zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen könne. Rund zwei Drittel waren überdies der Ansicht, dass Orangensaft in Maßen getrunken einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben könne. Demgegenüber steht aber, dass ein Drittel der Ernährungsexperten in ihrer bisherigen Beratungspraxis gelegentlich, 46 Prozent sogar oft eine Reduzierung des Verzehrs empfohlen haben. Dieser scheinbare Widerspruch kann möglicherweise darin begründet sein, dass viele Verbraucher Orangensaft als Getränk und nicht als pflanzliches Lebensmittel, wie von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung eingestuft, ansehen. Die Folge könnte ein Konsum über das von der DGE empfohlene Maß von einem Glas pro Tag sein, sodass mögliche positive Wirkungsweisen, wie z. B. durch die Zufuhr von Vitamin C, ernährungsphysiologisch in den Hintergrund treten.

### **Mitunter Unklarheiten bei Orangensaft-Fakten**

In der Umfrage zeigten sich Unklarheiten über die Zusammensetzung von Orangensaft: 27 Prozent der Befragten gingen davon aus, dass Orangensaft keine Flavonoide enthält. 34 Prozent bezweifelten sogar den Anteil von Carotinoiden. Auf der anderen Seite gingen 45 Prozent der Befragten fälschlicherweise davon aus, dass Orangensaft grundsätzlich Konservierungsstoffe enthalte sowie 33 Prozent, dass er Farbstoffe aufweise. Richtig ist, dass Fruchtsaft entsprechend der Fruchtsaft- und Erfrischungsgetränkeverordnung immer einen Fruchtgehalt von 100 Prozent hat. Dass dies auch bei Orangensaft zutrifft, wusste aber nur etwa jeder Zweite der Ernährungsexperten. Ein weiterer Bestandteil der Verordnung: Fruchtsaft darf über den natürlichen Fruchtzucker hinaus keinen zusätzlichen Zucker enthalten. Dieser Fakt war lediglich 55 Prozent bekannt. Diese Unklarheit hat dabei



Auswirkungen für die Ernährungsberatung, denn durch unzutreffendes Wissen über die Zusammensetzung von Orangensaft kann es zu einer Fehleinstufung des Lebensmittels kommen. Dies hätte zur Folge, dass Orangensaft mitunter nicht als möglicher Beitrag für eine ausgewogene Ernährung berücksichtigt wird.

### **Orangensaft als „flüssiges Obst“**

Neben den Fakten zu Orangensaft gaben die befragten Ernährungsexperten auch Auskunft über Orangensaft als Bestandteil ihrer Beratungspraxis. Für 37 Prozent der Befragten ist sein Verzehr zur Erreichung der zwei täglichen Obstportionen empfehlenswert bzw. wenn Patienten kein Obst zu sich nehmen können. Weitere Gründe für seinen Einsatz im Speiseplan sind Unterzuckerung und Mangelernährung sowie eine verbesserte Eisenaufnahme.

### **Orangensaft: Aufklärung gefragt**

Die beschriebenen Ergebnisse weisen darauf hin, dass Orangensaft durch fehlerhaftes Wissen der von Ernährungsexperten häufig irrtümlich negativ bewertet wird. Dem könnte mittels aktueller und studienbasierter Informationen begegnet werden, um so eine korrekte Ernährungspraxis zu fördern.

Weitere wissenschaftliche Informationen zum Thema Orangensaft unter [www.fruitjuicematters.de](http://www.fruitjuicematters.de).

(Zahl der Anschläge: 3.829)

**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. 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.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: 02 28 9 54 60-0

#### **Christina Carty**

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)