



Der Einfluss von Orangensaft auf eine kalorienreduzierte Ernährung zur Gewichtsabnahme

Bonn, 23. Mai 2017 – Wirkt sich Orangensaft negativ auf das Gewicht aus? Um diese Frage zu klären, kombinierten Wissenschaftler der São Paulo State University, Brasilien, eine energiereduzierte Diät mit einer regelmäßigen Orangensaftaufnahme. Die Probanden der klinischen Studie nahmen dabei sowohl mit als auch ohne Orangensaft ab. Gegenüber der Kontrollgruppe zeigten die Orangensafttrinker laut der Forschergruppe zusätzlich einen verbesserten Entzündungsstatus sowie einen ausgeglicheneren Lipid- und Glucosestoffwechsel.

Orangensaft, der per Definition immer einen Fruchtgehalt von 100% hat, ist reich an Vitamin C und enthält zudem weitere Vitamine und Mineralstoffe. Auf jedes Gramm Zucker kommen dabei über 20 mg Mikronährstoffe. Deshalb zählt Orangensaft genau wie Orangen zu den nährstoffdichten Lebensmitteln. Dennoch ist Orangensaft durch einige Studien in Verdacht geraten, Übergewicht zu begünstigen.^{1,2} Carolina Ribeiro, Grace Dourado und Thais B. Cesar vom Food and Nutrition Department der São Paulo State University, Brasilien, merken an, dass diese Studien nicht zwischen „fruchtsafthaltigen Getränken“ und „Fruchtsaft“ unterscheiden, obwohl beide in Bezug auf Energiegehalt, Nährstoffe, Zucker und bioaktive Komponenten sehr verschieden sind. Denn: Fruchtsaft wird ausschließlich aus der frischen Frucht gewonnen und enthält niemals zugesetzten Zucker.

Gewichtsabnahme bei allen Probanden vergleichbar

Für ihre eigene Studie wählten die Forscher aus Brasilien einen neuen Ansatz: Sie wollten wissen, wie Orangensaft die Gewichtsabnahme während einer Reduktionsdiät beeinflusst. Deshalb teilten sie 78 übergewichtige Probanden in zwei Gruppen ein. Beide mussten sich konsequent an einen kalorienreduzierten Diätplan (Gesamtenergiebedarf minus 500 kcal/d) halten. Bei der Hälfte der Teilnehmer waren darin 500 ml Orangensaft pro Tag integriert. Zwölf Wochen lang verfolgten die Wissenschaftler, wie sich die Körperzusammensetzung und Nährstoffaufnahme der Probanden durch die Ernährungsumstellung veränderte. Zusätzlich untersuchten sie alle zwei Wochen Biomarker im Blutserum, die mit Übergewicht und chronischen Erkrankungen assoziiert sind. Nach der Interventionsphase war das

¹ Shefferly A, Scharf RJ, DeBoer MD. Longitudinal evaluation of 100% fruit juice consumption on BMI status in 2–5-year-old children. *Pediatr Obes* 2016;11:221–7.

² Pan A, Malik VS, Hao T, Willett WC, Mozaffarian D, Hu FB. Changes in water and beverage intake and long-term weight changes: results from three prospective cohort studies. *Int J Obes* 2013;37:1378–85.



Gewicht aller Probanden um ein vergleichbares Niveau gesunken: 7 kg in der Orangensaft- und 6 kg in der Kontrollgruppe. Auch der Blutzuckerspiegel ging in beiden Gruppen leicht zurück.

Orangensaft verbessert Nährstoffversorgung und Stoffwechsel

Im Studienverlauf wurden jedoch auch Unterschiede deutlich: Bei den Orangensafttrinkern war die Aufnahme von Vitamin C und Folat nach zwölf Wochen mit 62% bzw. 39% signifikant gegenüber der Kontrollgruppe gestiegen. Bis zur 7. Woche sanken die Messwerte für Insulin und HOMA-IR im Serum beider Gruppen in ähnlicher Weise ab. Danach kam es nur noch in der Orangensaftgruppe zu einer weiteren Reduzierung. Am Ende der Studie hatten sich Insulin und HOMA-IR mit 18% bzw. 33% signifikant unter den Werten der Vergleichsgruppe eingependelt. Die Orangensafttrinker wiesen zudem signifikant niedrigere Werte für Gesamtcholesterin (24%) und LDL-Cholesterin (24%) auf. Die Messwerte für hochsensitives C-reaktives Protein (hsCRP) sanken von 0,5 auf 0,3 mg/dL, was einer 40%igen Abnahme des Entzündungsstatus entspricht – verglichen mit 20% in der Kontrollgruppe.

Aus den Ergebnissen ziehen die Wissenschaftler folgendes Fazit: „Die vorliegende Studie kommt zu dem Schluss, dass die Kombination einer kalorienreduzierten Diät mit Orangensaft die Gewichtsabnahme nicht beeinflusst. Auch führt die Kombination der kalorienreduzierten Diät mit Orangensaft nicht zu einem Anstieg der Serum-Glucose, sondern verbessert die Insulinsensitivität, den Entzündungsstatus und die Nährstoffversorgung über die Ernährung. Ein moderater Konsum von Orangensaft bietet demnach im Rahmen einer Gewichtsreduzierung Vorteile und zeigt keine negative Auswirkung auf das Körpergewicht und Stoffwechselfparameter von übergewichtigen Patienten.“

(Zahl der Anschläge: 4.402)

Die hier aufgeführten Inhalte beziehen sich auf folgende Studie:

Ribeiro, Carolina, Dourado, Grace, Cesar, Thais: Orange juice allied to a reduced-calorie diet results in weight loss and ameliorates obesity-related biomarkers: A randomized controlled trial. In: Nutrition. Volume 38 (2017) 13-19

Weitere Informationen unter www.fruitjuicematters.de



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

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