



## **Orangensaft: 100 % ein guter Begleiter für Sommersport**

*Vitamin C kann vor oxidativem Stress schützen, der durch Sport verursacht wird*

**Bonn, 21. Juni 2017 – Heute ist Sommeranfang! Die Sportsaison an der frischen Luft erreicht in ganz Deutschland ihren Höhepunkt. Laufen, Radfahren, Schwimmen, Beachvolleyball – jede Form von Outdoor-Aktivität hat jetzt Hochkonjunktur. In Maßen betrieben ist das für die Gesundheit und das Wohlbefinden definitiv eine gute Sache. Beachten sollte man aber unbedingt, dass der Körper durch Sport unter sogenannten oxidativen Stress geraten und dadurch Muskelschäden erleiden kann. Schützen kann man sich davor ganz einfach mit ausreichend Vitamin C. Als potenter Lieferant von Vitamin C kann Orangensaft hier einen wertvollen Beitrag für die Sportlerernährung leisten.**

Es ist erwiesen, dass Sport zu einem Anstieg von sogenannten „freien Radikalen“ im Körper führen und damit vermehrt oxidative Veränderungen an bestimmten Molekülen hervorrufen kann.<sup>1</sup> Daher ist es gerade für Sportler wichtig, sich mit genügend Vitamin C zu versorgen. Die Aufnahme von 200 mg Vitamin C am Tag, in Ergänzung zur empfohlenen Referenzmenge, trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei.<sup>2</sup> Des Weiteren trägt Vitamin C zu einem normalen Energiestoffwechsel und dem Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.<sup>3,4</sup> Vor diesem Hintergrund kann Orangensaft aufgrund seines Vitamin C-Gehalts eine hilfreiche Ergänzung in der Ernährung von Sportlern sein.

Bei der Wiederaufnahme sportlicher Aktivitäten, beispielsweise nach der Winterpause oder nach ein paar Wochen ohne Training, sorgt die Vitamin- und Mineralstoffaufnahme dafür, dass Nährstoffe im Stoffwechselsystem freigesetzt werden können. Gerade Obst und Gemüse können dabei eine Hauptquelle für Vitamine sein. Große Mengen ganzer Früchte und festes Gemüse werden jedoch langsamer verdaut und können „schwer im Magen liegen“. Darum entscheiden sich viele Sportler für Flüssigkeiten, um den Vitamin C-Bedarf

<sup>1</sup> <https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200535120-00004>

<sup>2</sup> Nr. 144 auf der konsolidierten EFSA Liste, veröffentlicht im EFSA Journal 2009; 7(9):1226 aufgenommen in die Verordnung (EU) Nr. 432/2012 der Kommission vom 16. Mai 2012, Seite 32 (körperliche Betätigung)

<sup>3</sup> Verordnung (EU) Nr. 432/2012 der Kommission vom 16. Mai 2012, Seite 33, Nr. 135, 2334, 3196 auf der konsolidierten EFSA Liste, EFSA Journal 2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815 (leistungsfähig)

<sup>4</sup> EFSA Journal 2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815, Verordnung (EU) Nr. 432/2012 der Kommission vom 16. Mai 2012, Seite 34, Nr. 129, 138, 143, 148, 3331 auf der konsolidierten Liste (oxidativer Stress)



sicherzustellen, unter anderem durch Fruchtsaft. Das ist besonders dann sinnvoll, wenn intensive Trainingszeiträume als Vorbereitung auf einen Wettkampf anstehen. Doch auch für Freizeitsportler ist Vitamin C ein guter Verbündeter zum Schutz der Zellen vor möglichem oxidativem Stress, wenn sie ihr Sportprogramm in diesen Tagen reaktivieren.

Das Gremium für diätetische Produkte, Ernährung und Allergien der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat noch weitere Belege zusammengetragen, die unter anderem zeigen, dass Vitamin C dazu beiträgt, Müdigkeit und Erschöpfung zu verringern.<sup>5</sup> Orangensaft als eine Quelle für Vitamin C kann hier einen wertvollen Beitrag zur Zufuhr leisten. Dabei macht es keinen Unterschied, ob er als Direktsaft oder als Saft aus Konzentrat verzehrt wird: Orangensaft, der immer einen Fruchtgehalt von 100 % hat, beinhaltet durchschnittlich also 36 mg Vitamin C pro 100 ml. Außerdem liefert ein kleines Glas von 150 ml mehr als 50 % der täglichen Referenzmenge.

**Weitere Informationen zu Vitamin C auf der Folgeseite!**

---

<sup>5</sup> [http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/scientific\\_output/files/main\\_documents/1815.pdf](http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/scientific_output/files/main_documents/1815.pdf)



## **Was kann Vitamin C für die Gesundheit leisten? Hier die Eigenschaften im Überblick\*:**

### **Vitamin C ...**

**... trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei.**

**... erhöht die Eisenaufnahme.**

**... trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße bei.**

**... trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen bei.**

**... trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei.**

**... trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion des Zahnfleisches bei.**

**... trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei.**

**... trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Zähne bei.**

**... trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.**

**... trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.**

**... trägt zur normalen psychischen Funktion bei.**

**... trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.**

**... trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.**

**... trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.**

**... trägt zur Regeneration der reduzierten Form von Vitamin E bei.**



\*\*\*

### **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: 0228 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)