



Wirkung von Orangensaft: Studie zeigt Einfluss auf wichtige Biomarker

Bonn, 13. September 2016 – In einer Studie der São Paulo State University, Brasilien untersuchten Forscher, wie sich der Konsum von Orangensaft auf die Körperzusammensetzung und auf wichtige Biomarker auswirkt. Inhaltsstoffe des Orangensafts zeigten in der Studie lipidsenkende und oxidationshemmende Wirkungen. Das Gewicht der Probanden beeinflusste er nicht.

Orangensaft enthält natürlicherweise Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide und die Flavanone Hesperidin und Naringinin. Grace Dourado und Thais B. Cesar vom Department of Food and Nutrition der São Paulo State University wollten überprüfen, wie sich die natürliche Mischung bioaktiver Inhaltsstoffe auf die Gesundheit auswirkt. Dafür tranken 21 normalgewichtige und 25 übergewichtige Männer und Frauen täglich acht Wochen lang 750 Milliliter Orangensaft. Ihre Ernährung sollten die Probanden während der Studie wie gewohnt beibehalten.

Biomarker für Entzündungen, oxidativen Stress und Stoffwechsel

Vor und nach der Interventionsphase wurde die Ernährung und die Körperzusammensetzung der Studienteilnehmer erfasst. Zusätzlich ermittelten die Wissenschaftler 16 verschiedene Biomarker, die mit Übergewicht und der Ansammlung von abdominalem Fettgewebe in Verbindung stehen. Aus zahlreichen Studien ist bekannt, dass vermehrte Fetteinlagerung am Bauch zu einer chronischen Aktivierung des Immunsystems führt. Es entstehen niedriggradige Entzündungen und damit oxidativer Stress, ein gemeinsamer Faktor von Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Gewicht und Energieaufnahme blieben gleich

Durch den achtwöchigen Konsum von Orangensaft ergaben sich keine Veränderungen am Gewicht der Probanden. Das tägliche Plus von 340 Kilokalorien durch den Orangensaft glichen die Teilnehmer aus, indem sie automatisch die Aufnahme von Makronährstoffen wie Fett oder Protein reduzierten. Die Energiezufuhr blieb damit letztlich gleich. Auch die zusätzliche Fruktosemenge von 33 Gramm pro Tag hatte keine Auswirkung auf das Gewicht der Probanden.



Einfluss auf Cholesterin und Lipidperoxidation

Signifikante Veränderungen der Biomarker zeigten sich jeweils bei beiden Gruppen, waren jedoch teilweise unterschiedlich ausgeprägt: Das Gesamtcholesterin und das LDL-Cholesterin sanken in der Gruppe der normalgewichtigen Probanden signifikant um 8 bzw. 11 Prozent. In der Gruppe der übergewichtigen Teilnehmer waren es 7 bzw. 8 Prozent. Dieses Ergebnis führt die Forschergruppe auf die Orangensaft-Flavanone und ihre Wirkung auf Schlüsselfaktoren der hepatischen Lipidsynthese zurück. Das antioxidative Potenzial von Orangensaft zeigte sich an einer signifikant verminderten Malondialdehyd-Konzentration als Nebenprodukt der Lipidperoxidation. In der Gruppe der übergewichtigen Probanden war dieser Effekt stärker ausgeprägt. Bei beiden Gruppen kam es zu einer signifikanten Reduktion des hochsensitiven C-reaktiven Proteins (hsCRP), einem Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Aus den Ergebnissen ziehen Grace K. Z. S. Dourado und Thais B. Cesar folgende Rückschlüsse: „Der Orangensaftverbrauch wirkt sich positiv auf wichtige Biomarker des Gesundheitszustandes bei normalen und übergewichtigen Probanden aus und unterstützt damit, dass Orangensaft als funktionelle Nahrung wirkt und als Teil einer gesunden Ernährung genutzt werden könnte, um metabolische und chronische Krankheiten zu verhindern.“

(Zahl der Anschläge: 3.504)

Die hier aufgeführten Inhalte beziehen sich auf folgende Studie:

Dourado, Grace/Cesar, Thais B.: Investigation of cytokines, oxidative stress, metabolic, and inflammatory biomarkers after orange juice consumption by normal and overweight subjects. In: Food & Nutrition Research. 2015. 59: 28147

Weitere Informationen zum Thema Orangensaft erhalten Sie auch 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. Es ist 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