



Pressemitteilung für professionelle Ernährungsexperten und Fachpersonal des Gesundheitswesens

Lycopinreicher Saft einer neuen Orangensorte könnte günstig auf Faktoren des Metabolischen Syndroms wirken

Bonn, 28. Oktober 2016 – Seit einigen Jahren verdichten sich die Hinweise, dass der regelmäßige Verzehr von Orangensaft günstig auf diverse Risikofaktoren des Metabolischen Syndroms wirken könnte. Neue Erkenntnisse lieferte nun eine Studie aus Brasilien mit einer Orangensaftsorte, die besonders viel Lycopin enthält. Bei den Probanden, die 8 Wochen lang täglich 750 Milliliter dieses Saftes verzehrten, zeigten sich unter anderem günstige Effekte auf den Cholesterinspiegel, die Insulinsensitivität sowie den Blutdruck. Gleichzeitig kam es nicht zu einer Gewichtszunahme.

Orangensaft enthält je nach Sorte hohe Mengen an Vitamin C, Carotinoiden und Flavonoiden. Von großem Interesse sind seine antioxidativen Eigenschaften, die wiederum wichtig in der Prävention vieler ernährungsmitbedingter Erkrankungen sind. Eine Schlüsselrolle scheinen dabei die Anthocyane zu spielen. Das sind rot färbende Flavonoide, die reichlich im Blutorangensaft enthalten sind und als wirksame Radikalfänger gelten. Die auf Zitrusfrüchte spezialisierte Forschergruppe um Thais B. Cesar vom Departement of Food and Nutrition der Universität São Paulo hat derartige Orangensäfte schon mehrfach in klinischen Studien untersucht. Nun widmeten sich die Wissenschaftler erstmals einer neuen Orangensorte namens *Sanguínea de Mombuca*. Deren Besonderheit: Ein in der Welt der Zitrusfrüchte einmalig hoher Gehalt des Carotinoids Lycopin, wie er ansonsten nur in Tomaten zu finden ist. Das Ergebnis: Auch der regelmäßige Verzehr dieses Orangensaftes kann diverse Kenngrößen des Metabolischen Syndroms (MetS) positiv beeinflussen, führt aber gleichzeitig nicht zwangsläufig zu einer Gewichtszunahme.

Bestimmung von Kenngrößen des Metabolischen Syndroms

Noch gibt es keine einheitliche Definition des MetS. Nach Einschätzung von WHO (World Health Organization) und anderen Gremien spielen jedoch immer die Komponenten (abdominelle)



Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2 bzw. dessen Vorstufen, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck eine Rolle. Die brasilianischen Wissenschaftler Silveira, Dourado und Cesar verglichen daher, wie sich diverse Kenngrößen dieser Faktoren vor und nach einer achtwöchigen Orangensaft-Intervention veränderten. Dazu bestimmten sie unter anderem den Bauchumfang, den Glucose- und Insulinspiegel, verschiedene Cholesterinfraktionen und Triglyceride, den Blutdruck und die antioxidative Kapazität des Blutes. Insgesamt erlangten sie Daten von 35 gesunden Männer und Frauen – 17 normalgewichtige und 18 übergewichtige bzw. adipöse Probanden.

Lycopinreicher Orangensaft wirkt günstig auf diverse Biomarker

Der regelmäßige Verzehr von Orangensaft scheint einen günstigen Einfluss auf verschiedene Biomarker ausüben zu können, die bei der Entwicklung des MetS eine Rolle spielen: Das Gesamtcholesterin reduzierte sich in der Gruppe der Normalgewichtigen um 12 Prozent von 187 auf 165 Milligramm pro 100 ml, bei den Übergewichtigen um 7 Prozent von 217 auf 202 Milligramm pro 100 Milliliter. In beiden Gruppen sank das LDL-Cholesterin um 10 Prozent. Gleichzeitig verbesserte sich die Insulinsensitivität und sank der Blutdruck. Signifikant war außerdem die Steigerung der antioxidativen Kapazität: Bei den Normalgewichtigen um 154 Prozent, bei den Übergewichtigen um 125 Prozent. Bisher wurden solche Effekte den im Orangensaft enthaltenen Anthocyanen zugesprochen. In der vorliegenden Studie vermuten die Autoren als Verursacher das Lycopin.

Somit häufen sich die Anzeichen, dass der regelmäßige Verzehr dieses Orangensafts möglicherweise den Stoffwechsel günstig beeinflussen und dadurch einen Beitrag zur Vorbeugung von ernährungsmitbedingten Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 oder Fettstoffwechselstörungen leisten könnte.

Hoher Konsum von Orangensaft führt nicht zu Übergewicht

Weder die normal- noch die übergewichtigen Probanden nahmen im Laufe der Orangensaft-Intervention zu. Auch ihr Bauchumfang – ein Maß für das Viszeraalfett und somit wichtiger Risikofaktor des MetS – erhöhte sich nicht. Und das, obwohl die männlichen Teilnehmer 22



Prozent mehr Kohlenhydrate und 5 Prozent mehr Energie aufnahmen. Dieses Phänomen wurde bereits in vergleichbaren Studien¹ beobachtet.

Ein deutliches Plus ergab sich in der Versorgung mit Vitamin C und Folsäure, beides Vitamine, die im Orangensaft reichlich vorhanden sind: Die Vitamin-C-Zufuhr stieg bei den Männern von im Mittel 160 auf 447 Milligramm pro Tag, bei den Frauen von 112 auf 411 Milligramm. Die Folsäure-Zufuhr verdoppelte sich von 221 auf 423 Mikrogramm bei den Männern und 179 auf 347 Mikrogramm bei den Frauen.

(Zahl der Anschläge: 5.374)

Die hier aufgeführten Inhalte beziehen sich auf folgende Studie:

Silveira, Jacqueline Q., Dourado, Grace K. Z. S., Cesar, Thais B.: Red-fleshed sweet orange juice improves the risk factors for metabolic syndrome. International Journal of Food Sciences and Nutrition. (2015) 66:7, 830-836

Weitere Informationen zum Thema Orangensaft erhalten Sie auch unter www.fruitjuicematters.de

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:

www.fruitjuicematters.eu/en/about-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

¹ z.B. Morand C, Dubray C, Milenkovic D, Lioger Martin JF, Scalbert A, Mazur A. 2010. Hesperidin contributes to the vascular protective effects of orange juice: a randomized crossover study in healthy volunteers. Am J Clin Nutr 93:73–80. Oder Franke AA, Cooney RV, Henning M, Custer LJ. 2005. Bioavailability and antioxidant effects of orange juice components in humans. J Agric Food Chem 53:5170–5178. Oder Cesar TB, Aptekmann NP, Araujo MP, Vinagre CC, Maranhão RC. 2010. Orange juice decreases low-density lipoprotein cholesterol in hypercholesterolemic subjects and improves lipid transfer to high-density lipoprotein in normal and hypercholesterolemic subjects. Nutr Res 30: 689–694.



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