

## Fruit Juice Matters



# FRUIT JUICE MATTERS

MIT GUTEM GEWISSEN GENIESSEN.

## Fruit Juice Matters: Ausgewogene Informationen über Säfte

**Wie gesund der Konsum von Fruchtsaft ist, wird immer wieder kontrovers und oftmals emotional diskutiert. Nicht selten gehen die Fakten dabei unter. Die Initiative „Fruit Juice Matters“ möchte dieser Verunsicherung durch klare, evidenzbasierte und wissenschaftliche Informationen über Saft entgegenwirken.**

In den letzten Jahren ist ein großer Teil von wissenschaftlichen Erkenntnissen zu 100 % Fruchtsaft und seinen gesundheitlichen Vorteilen fehlinterpretiert oder bei Debatten über gesundheitliche Themen außen vor gelassen worden, was zu Verwirrungen bei Gesundheitsexperten und Safttrinkern gleichermaßen geführt hat. Fruit Juice Matters arbeitet mit nationalen Fruchtsaftverbänden zusammen, um wissenschaftliche Informationen und Meinungen führender Experten weiterzugeben und präzise und verlässliche Informationen bereitzustellen – für Wissenschaftler, Ärzte, Ernährungsspezialisten und -berater, Journalisten sowie Verbraucher.

### **Auch in Österreich werden Fruchtsäfte oft falsch eingestuft**

Um ein Stimmungsbild vom Ruf von Fruchtsaft unter Experten zu erhalten, gab Fruit Juice Matters Anfang März eine Befragung unter 120 österreichischen Ernährungswissenschaftlern, Ernährungsberatern, Diätologen und Ärzten in Auftrag.

Kennzeichnend für die Wissenslage zum Thema Fruchtsaft in der österreichischen Bevölkerung ist, dass nur 75 % der befragten Ernährungsspezialisten sowie Ärzte wissen, dass nur Getränke, die ausschließlich aus Fruchtbestandteilen bestehen, als Fruchtsaft bezeichnet werden dürfen. Denn Fakt ist: „Fruchtsaft“ dürfen gemäß der geltenden Fruchtsaftverordnung kein Zucker, Honig oder künstliche Zusatz- und Konservierungsstoffe beigefügt werden. Vor allem die befragten Ärzte zeigten eine falsche Vorstellung von Fruchtsäften: 60 % der Befragten dieser Berufsgruppe glauben, dass auch „Getränke, in denen neben anderen Inhaltsstoffen auch Früchte enthalten sind“, als Fruchtsaft bezeichnet werden dürfen. Außerdem

sind 10 % der Ärzte der Meinung, dass „alle Getränke, die nach Früchten schmecken“, die Kennzeichnung Fruchtsaft tragen dürfen.

## Orangensaft in der Wahrnehmung der Experten

Besonders gut zeigen sich die Fehleinschätzungen von Fruchtsäften anhand des Beispiels Orangensaft: Obwohl Orangensaft laut Fruchtsaftverordnung nur aus den Bestandteilen der Frucht bestehen darf, wissen nur 35 % der befragten Ärzte und 68 % der Ernährungsberater, dass Orangensaft zu 100 % aus Bestandteilen der Orange besteht.

Spezifisch in Hinblick auf den Verzehr von Orangensaft befragt, geben 6 von 10 Experten (61 %) an, dass ein Glas (150 ml) Orangensaft pro Tag sehr oder eher gesund ist. 35 % der Befragten würden Orangensaft deshalb als eine von fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag empfehlen, wobei Ernährungswissenschaftler (50 % Empfehlung) im Gegensatz zu Medizinern (25 % Empfehlung) Orangensaft als Obstersatz deutlich positiver gegenüberstehen. Besonders der Vitamin- (66 %) und Mineralstoffgehalt (16 %) von Orangensaft werden von den befragten Ernährungs- und Gesundheitsexperten als gesund wahrgenommen. Als ungesunde Inhaltsstoffe nannten 49 % der Befragten den in Form von Fruchtzucker bzw. Fructose enthaltenen Zucker.

## Fruchtsaft als tägliche Obstergänzung?

Eine gesunde Ernährung fördert Leistung und Wohlbefinden und gibt dem Organismus, was er braucht. Der regelmäßige Verzehr von Obst und Gemüse trägt bei Jung und Alt zu einer optimalen Versorgung des Körpers mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen bei. Deshalb empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO), täglich mindestens 400 Gramm Obst und Gemüse zu essen.

In Österreich nahmen 2014 nur 7,2 % der Erwachsenen die empfohlene Tageszufuhr von 5 Portionen Obst und Gemüse zu sich.<sup>[1]</sup><sup>[2]</sup> Fruchtsäfte, wie 100 % Orangensaft, die ohne Zusätze wie Zucker, Farb- und Konservierungsstoffe abgefüllt werden,<sup>[3]</sup> sind eine hervorragende Möglichkeit, um die Obstzufuhr unkompliziert zu steigern. In Maßen konsumiert, zum Beispiel ein kleines Glas pro Tag, kann Orangensaft so zu einer gesunden Lebensweise beitragen.

---

(1) Eurostat, statistisches Amt der Europäischen Union: „Verzehr von Obst und Gemüse in der EU“. Stand: 14. Oktober 2016

(2) Bundesministerium für Frauen und Gesundheit: „Die Österreichische Ernährungspyramide“. Stand: 30. November 2016

(3) Bundesrecht konsolidiert: „Rechtsvorschrift für Fruchtsaftverordnung“. Stand: 01.12.2016

