

# Fruit Juice Matters



## Fünf Fakten zum Nährstoffreichtum von 100% Orangensaft

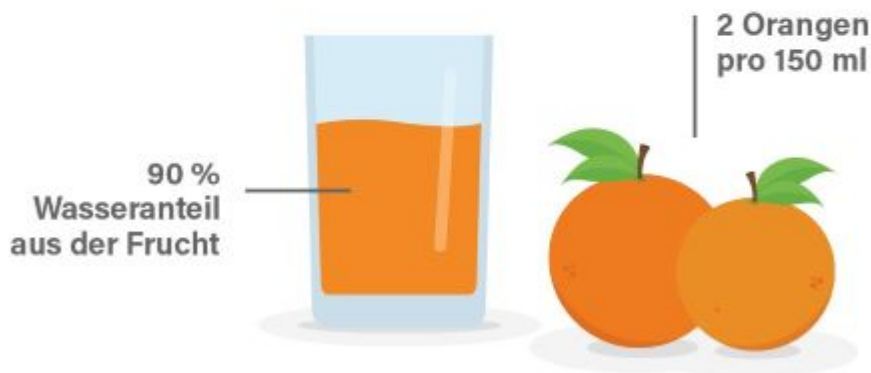
**Orangensaft ist für seinen Vitamin-C-Gehalt bekannt. Forscher entdecken ihn zunehmend als natürliche Quelle für Hesperidin, ein Polyphenol aus der Unterklasse der Flavanone.**

Eine Umfrage hat Irrtümer über den Nährstoffgehalt von Fruchtsäften & die Auswirkungen der Verarbeitung auf den Vitamingehalt gezeigt. 60% der Ernährungsexperten war nicht bewusst, dass Fruchtsaft Polyphenole beinhaltet.<sup>1</sup> Neue Daten bestätigen jedoch den hohen Nährstoffgehalt von 100% Orangensaft, der sich aus Vitaminen, Mineralstoffen & bioaktiven Pflanzenbestandteilen wie Hesperidin zusammensetzt.

### **1. Orangensaft enthält mehr Hesperidin als Vitamin C**

Daten<sup>2</sup> zeigen, dass 150 ml (ein kleines Glas) 78 mg Hesperidin liefern. Im Vergleich: Der durchschnittliche Vitamin-C-Gehalt entspricht 45 mg/100 ml. Studien weisen außerdem auf die hohe Bioverfügbarkeit von Hesperidin aus Orangensaft im Vergleich zu ganzen Orangen hin.<sup>3</sup>

	100 ml	150 ml	200 ml
Brennwert (kcal)	41	62	82
Gesamtzucker (g)	9	14	18
Vitamin C (mg)	45	67,5	90
Kalium (mg)	176	264	352
Folsäure (µg)	21,5	32,3	43
Gesamt-Carotinoide (mg)	0,7	1,1	1,4
Hesperidin (mg)	52	78	104
Pektin (mg)	33,4	50,1	66,8



Was ist in einem Glas mit 100 % Orangensaft enthalten? Daten von SGF International (2018) und anderen Quellen. 1–2 mittelgroße Orangen pro Glas von 100 % Orangensaft ausgehend auf veröffentlichten Berechnungen von Tetra Pack.<sup>10</sup>

## 2. Pasteurisierung & Lagerung von Orangensaft erhalten die Nährstoffstärke

Andere Forschungen<sup>4</sup> zeigen, dass Vitamin C in Orangensaft weit über dem rechtlichen Schwellenwert für die Kennzeichnung „reich an“ ist, auch dann, wenn er 56 Tage gefroren war. Hesperidin widersteht der Zersetzung durch Sauerstoff oder Temperatur stärker als Vitamin C.

## 3. Orangensaft enthält 3 Nährstoffe, die nachweislich die Gesundheit unterstützen

150 ml Orangensaft enthalten 67,5 mg Vitamin C und damit mehr als 80% des Nährstoffreferenzwertes nach EU-Verordnung.<sup>5</sup> Gleichzeitig liefert es 16% des Referenzwertes von Folat (trägt zur normalen psychischen Funktion bei) und 13% von Kalium(trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei).<sup>4</sup>

## 4. Orangensaft aus Konzentrat hat einen dem Direktsaft gleichwertigen Gehalt an Nährstoffen & Bioaktivstoffen

Der Vitamin-C-Gehalt wird in Orangensaft aus Konzentrat gemäß EU-Richtlinien als hoch eingestuft. Zudem sind die Mengen an Hesperidin & Kalium in Orangensaft aus Konzentrat & frisch gepresstem Saft ähnlich.<sup>2</sup>

## 5. „100% Fruchtsaft“ enthält nichts Künstliches

Die Produktion von Fruchtsaft wird streng kontrolliert, sodass nichts Künstliches hinzugefügt & nichts entfernt werden kann (zB. Zucker, Konservierungsstoffe, etc.)<sup>6</sup>

## Fruchtsaft als Teil der gesunden Ernährung



Die österr. Ernährungsempfehlungen umfassen 5 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte & Obst pro Tag.<sup>7</sup> Auch ein Glas 100% Fruchtsaft wird von der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) empfohlen & trägt zur Zielerreichung bei.

Weitere Infos auf [www.fruitjuicematters.at](http://www.fruitjuicematters.at), [Facebook](#), [LinkedIn](#).

**Haftungsausschluss:** Die vorliegenden Informationen sollen ausschließlich als Grundlage von nicht kommerziellen Mitteilungen an ein professionelles Publikum aus med. Fachkräften & Medien dienen. Diese Informationen sollten nicht als ernährungs- oder gesundheitsbezogene Angaben in der direkten Verbraucher-Kommunikation verwendet werden. Benutzer sollten wissen, dass die Verwendung der Informationen in einem anderen als dem angegebenen Kontext sowie jegliche Veränderungen juristische Konsequenzen nach sich ziehen können. AIJN übernimmt keine Haftung für Verluste oder Schäden, die sich aus der Verwendung dieses Dokuments oder den enthaltenen Informationen ergeben können. AIJN garantiert nicht für die Richtigkeit von oder befürwortet die von Dritten geäußerten Ansichten oder Meinungen in diesem Dokument & schließt jegliche Haftung aus, die aus dem Verlass auf solche Informationen oder Meinungen entsteht.

<sup>1</sup>Ruxton C (2018) What do Europe's Health Professionals Think about Fruit Juice? CN Focus 10 (3): 36-38.

<sup>2</sup>Data provided by SGF International (2018).

<sup>3</sup>Aschoff JK et al. (2016) Urinary Excretion of Citrus Flavanones and their Major Catabolites after Consumption of Fresh Oranges and Pasteurized Orange Juice: A Randomized Cross-over Study. Mol Nutr Food Res 60: 2602-2610.

<sup>4</sup>[http://ec.europa.eu/food/safety/labelling\\_nutrition/claims/register/public/?event=register.home](http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/?event=register.home).

<sup>5</sup>Annex XIII of EU Regulation 1169/2011 <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/ALL/?uri=CELEX%3A32011R1169>.

<sup>6</sup><https://aijn.eu/en/publications/key-eu-legislation/the-eu-fruit-juice-directive>

<sup>7</sup>Österreichische Gesellschaft für Ernährung, 10 Ernährungsregeln der ÖGE, [www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen](http://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen)

<sup>8</sup>Ringblom U (ed.) (2017) The Orange Book. Tetra Pak: Lund.