

# SAFTIGER ÜBERBLICK

**Fruchtig-frische Säfte sind ein Genuss, doch eignen sie sich auch als Durstlöscher? Und welche Unterschiede gibt es zwischen Direktsaft, Nektar & Co.?**

**DIE MISCHUNG MACHT'S** Aufgrund des natürlichen **Fruchtzuckers** enthalten Fruchtsäfte (siehe auch rechts) **relativ viele Kalorien** – vergleichbar mit Limonaden oder Cola-Getränken. Im Gegensatz zu diesen liefern sie aber wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Unverdünnt dienen 100-Prozent-Fruchtsäfte nicht als Durstlöscher! Mischen Sie sie deshalb mit Wasser zu Schorlen. Dann verringert sich der Energiegehalt bei gleichzeitig fruchtigem (Vitalstoff-)Genuss. **Verdünnen Sie dazu einen Teil Saft mit mindestens drei Teilen Wasser, noch besser mit fünf Teilen.**

**DER UNTERSCHIED** Im Vergleich zu Fruchtsäften sind die **Energiegehalte von Nektaren und Fruchtsaftgetränken** trotz des zugesetzten Zuckers **nur geringfügig höher**. Da sie bereits verdünnt sind, lassen sie sich jedoch nicht ohne Geschmackseinbußen strecken. Das zugesetzte Wasser würde zudem zu einem **geringeren Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen** pro Glas führen. **Und Smoothies?** Die bilden eine eigene Kategorie und bestehen zumeist aus einer Mischung aus Frucht- oder Gemüsepüree und Saft. Ihr Energiegehalt ist in der Regel höher als der von Fruchtsäften, da sie das gesamte Fruchtfleisch enthalten. Dafür liefern sie oft mehr Ballaststoffe und können eine höhere Nährstoffdichte aufweisen.

**IMMER FLÜSSIG?** Versuchen Sie im Rahmen einer genussvollen und abwechslungsreichen Ernährung **viel frisches Obst und Gemüse zu essen**. Aufgrund des größeren Volumens bietet es einen besseren Sättigungseffekt als flüssige Vertreter. **Ab und zu können Sie jedoch eine der empfohlenen Portionen Obst und Gemüse pro Tag durch Saft ersetzen.**



## FRUCHTIGE VIELFALT

In unseren Märkten finden Sie eine große Auswahl an leckeren Getränken mit Obst und Gemüse wie den Alnatura Gemüse Saft (Direktsaft), innocent Orange & Karotte (Direktsaft), Beckers Bester Kirsche (Nektar), true fruits green Smoothie (Smoothie) oder Jeden Tag ACE-Vitamingetränk (Fruchtsaftgetränk).



### FRUCHTSAFT 100%

Fruchtsäfte bestehen zu 100 Prozent aus dem Saft unterschiedlicher Früchte wie Orangen oder Äpfel usw. Zucker und Konservierungs- oder Farbstoffe dürfen nicht zugesetzt werden. Je nach Herstellungsverfahren unterscheidet man: **Direktsaft** wird direkt nach dem Pressen zur Haltbarmachung schonend wärmebehandelt (pasteurisiert). Für den Saft aus **Fruchtsaftkonzentrat** wird dem frisch gepressten Obstsaft im Ursprungsland zunächst Wasser entzogen. Hiesige Hersteller verdünnen das – oft tiefgefroren angelieferte – Konzentrat wieder mit Wasser auf die ursprüngliche Konsistenz. Auch diese Säfte werden durch Pasteurisation haltbar gemacht. Bei Apfelsäften zeigt das Wort **naturtrüb**, dass der Saft ungefiltert ist und noch mehr gute Stoffe enthalten sind.

### SMOOTHIE 50-100%

Je nach Rezeptur und Sorte kann der Frucht- oder Gemüseanteil von Smoothies stark variieren. Im Gegensatz zu Fruchtsäften enthalten sie das gesamte Fruchtfleisch in pürierter Form und liefern dadurch mehr Ballaststoffe. Manche Smoothies enthalten zusätzlich Zutaten wie Joghurt, Milch, Nüsse, Haferflocken, Zucker oder zugesetzte Vitamine.

## HÄTTEN SIE ES GEWUSST?

### FRUCHTNEKTAR 25-50%

Fruchtnektare enthalten zwischen 25 und 50 Prozent Fruchtsaft oder -mark. Zusätzlich wird Wasser sowie maximal 20 Prozent Zucker zugesetzt. Diese Zusätze sind bei einigen Früchten, z. B. aufgrund hoher Säure- oder Fruchtfleischgehalte, erforderlich, um sie genießbar zu machen.

### FRUCHTSAFTGETRÄNK 6-30%

Fruchtsaftgetränke zählen wie Limonaden zu den Erfrischungsgetränken und enthalten im Vergleich am wenigsten Saft, je nach Fruchtart nur zwischen 6 und 30 Prozent. Neben Wasser können sie verschiedene Zusätze enthalten, z. B. Kohlensäure, Vitamine und Mineralstoffe, Aromen und Zucker.

Fotos: miaima (1)/Shutterstock



Haben Sie Fragen rund um Ernährung und Lebensmittel? Ernährungswissenschaftlerin Gaby Behrends berät Sie gern!  
**Telefon:** 0491/808-940 (Mo.-Mi.)  
**E-Mail:** [ernaehrungsservice@buenting.de](mailto:ernaehrungsservice@buenting.de)