

## Smoothies – Obst aus der Flasche kein vollwertiger Ersatz

Smoothies erobern die Kühlregale in den Supermärkten: Die Getränke aus püriertem Obst und Gemüse werden mit Saft vermischt und mal schnell aus dem Fläschchen konsumiert. "Smoothies können gelegentlich Obst und Gemüse ersetzen, wenn frische Produkte nicht zur Verfügung stehen", sagt Anita Zilliken, Ernährungswissenschaftlerin der AOK.

### Ganze Früchte verarbeitet



Beim Obst aus der Flasche mit der cremig-sämigen Konsistenz (engl. smooth: fein, sämig) handelt es sich um sogenannte Ganzfruchtsäfte. Dabei wird bis auf Schale und Kerne die ganze Frucht verarbeitet. Auf Dauer sind Smoothies aber kein vollwertiger Ersatz für Apfel, Banane und Co. Anita Zilliken erklärt, warum das so ist: "Für die Ernährung ideal sind Obst und Gemüse in ihrer natürlichen Form oder nur gering verarbeitet." Frische Früchte und frisches Gemüse haben nämlich, so die AOK-Expertin, ein großes Volumen und tragen dadurch stärker zur Sättigung bei als Säfte und Pürees. Zusätzlich regen Obst und Gemüse die Verdauung auf natürliche Weise an. Wer Früchte kaut und nicht nur als Saft herunterschluckt, muss zudem Kauarbeit leisten, was gut für den Zahnhalteapparat ist.

### Fünf Mal Obst und Gemüse am Tag

Die Empfehlung lautet: **Fünf Mal Obst und Gemüse am Tag.** Sie enthalten in der Regel kein Fett, dafür aber viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. "Beim Apfel beispielsweise sitzen viele dieser Mineralstoffe und Vitamine direkt unter der Schale", so Anita Zilliken. "In Smoothies gelangen diese wertvollen Inhaltsstoffe erst gar nicht."

### Hoher fruchteigener Zuckergehalt

Zusätzlich zu den täglichen Obst- und Gemüseportionen sollten Smoothies ohnehin nicht verzehrt werden. "Ganzfruchtsäfte, die viel Obst enthalten, haben auch einen hohen fruchteigenen Zuckergehalt. Dieser ist nicht gesünder als Haushaltszucker, aber ebenso kalorienreich", erklärt die AOK-Ernährungswissenschaftlerin.

### Vorsicht vor Zusatzstoffen

Ein guter Smoothies besteht mindestens zur Hälfte aus Fruchtmarmelade, Püree oder Fruchtstücken und wird mit Direktsäften – also nicht mit Fruchtsaftkonzentrat – aufgefüllt. Nur dann kann er gelegentlich ein bis zwei Portionen Obst und Gemüse ersetzen. "Schauen Sie aber auch auf das Etikett", rät Anita Zilliken, "denn manchmal sind im Smoothie auch Konservierungsstoffe oder andere Zusatzstoffe enthalten."

Ist das der Fall, ist frische Ware auf jeden Fall besser für die Ernährung. Da "Smoothie" kein geschützter Begriff ist, gibt es eben auch Varianten mit Zusätzen wie Zucker, Aromen, Farb- und

**Konservierungsstoffen. Frisches Obst hat übrigens noch zwei weitere Vorteile: Erstens ist es meist preiswerter als ein Smoothie und zweitens – weil unverpackt – auch besser für die Umwelt.**

**Mehr Infos rund um das Thema "gesunde Ernährung" gibt es im [Versichertenportal der AOK](#).**

**Quelle:** [AOK-Bundesverband](#)

Foto: ©AOK-Mediendienst

Veröffentlicht am:

07:10:18 30.04.2008 von AP Redaktion

Letzte Aktualisierung

07:10:18 30.04.2008

<http://www.adipositas-page.de/index.php?page=360&pdfview=1>