

01.05.2021

NEUJAHRSVORSÄTZE DURCHHALTEN / MIT FRUCHTSAFT DEN OBST- UND GEMÜSEVERZEH R STEIGERN



Bonn, 05.01.2021 - Neues Jahr, neue Vorsätze - soweit die Theorie. Bei vielen Menschen steht vor allem eine gesündere und bewusstere Ernährung ganz weit oben auf der Liste der guten Vorsätze. Dazu gehört unter anderem, den Obst- und Gemüseverzehr zu steigern. Im Alltag ist das für viele

Menschen gar nicht so einfach, zu realisieren. Doch wenn man weiß, was alles als Portion Obst und Gemüse gezählt werden kann, ist es leichter als gedacht.

5 am Tag - ganz einfach unterstützt mit Fruchtsaft

Viele Menschen nehmen sich zu Beginn des Jahres vor, mehr Obst und Gemüse zu essen. Und das aus gutem Grund, denn zahlreiche Studien zeigen, dass eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse dazu beitragen kann, das Risiko für sogenannte Zivilisationskrankheiten wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck zu verringern.

Der Verein *5 am Tag* e.V. und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfehlen daher mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag; darunter zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse. Diese Menge soll den Körper möglichst gut mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgen.

Eine Portion entspricht in etwa einer Handvoll und variiert so je nach Alter und Körpergröße.

Zahlreiche Ernährungsexpertinnen und -experten sind sich einig, dass eine Portion Obst gelegentlich durch ein Glas Fruchtsaft ersetzt werden kann. Wohl auch deshalb, weil die DGE Fruchtsaft aufgrund seiner hohen Nährstoffdichte nicht als Getränk, sondern als pflanzliches Lebensmittel einstuft.

100 Prozent purer Obstgenuss

Der Hintergrund ist, dass Fruchtsaft immer zu 100 Prozent aus dem Saft der gepressten Früchte besteht. So ist es gesetzlich in der Fruchtsaftverordnung vorgeschrieben.

100 Prozent Frucht heißt auch, dass niemals zugesetzter Zucker oder

Konservierungs- und Farbstoffe enthalten sind.

Ebenso wie frisches Obst liefern Fruchtsäfte Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Ein Glas Orangensaft (200 ml) beispielsweise kann den durchschnittlichen Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C bereits zu über 50 Prozent decken.

Gerade wenn man unterwegs ist oder es mal schnell gehen muss, bieten Frucht- und Gemüsesäfte eine leckere Alternative!

Auch im Winter bieten Fruchtsäfte eine große Vielfalt und sorgen für reichlich Abwechslung im Alltag: neben den Klassikern Orangen- oder Apfelsaft findet man verschiedene Traubensäfte, Birnensaft oder auch Besonderheiten wie Quittensaft. Unabhängig von der Saison kann man das ganze Jahr über so ziemlich jede Frucht genießen.

5 am Tag - das gehört dazu

Neben einem Glas Fruchtsaft und frischem Obst (z. B. ein Apfel, zwei Hände voll Beeren, eine Banane) zählen auch tiefgekühltes Obst, eine kleine Menge getrocknete Pflaumen oder Aprikosen, eine halbe Hand voll Nüsse oder ein Smoothie als mögliche Portion Obst.

Als Portion Gemüse zählen neben frischem Gemüse (z. B. eine Paprika, drei Tomaten, zwei Hände voll Brokkoli oder Salat), eine kleine Dose Gemüse, eine Hand getrocknete Hülsenfrüchte (z. B. Linsen), eingelegtes Gemüse wie Sauerkraut oder ein Glas Tomaten- oder Karottensaft.

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse ist die Basis für ein gesundes Leben. Die Vielfalt an Fruchtsäften kann dabei für Abwechslung und Genuss sorgen. Fruchtsäfte sind eine schnelle, leckere und einfache Alternative zu Obst und können es erleichtern, die Neujahrsvorsätze durchzuhalten.