

# Vitamine „to go“



© koszivu / fotolia.com

Sie sind frisch, fruchtig und sollen einen gleichwertigen Ersatz für Obst und Gemüse darstellen: **Smoothies**. Das beteuern zumindest viele Hersteller. Doch was taugen die erfrischenden Getränke?

**O**bst und Gemüse sind Lieferanten für Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Die Substanzen fördern die Gesundheit, beugen Übergewicht vor und senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und bestimmte Krebsarten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher, fünf Portionen täglich zu verzehren. Auf diese Menge an Obst und Gemüse zu kommen ist manchmal, besonders für Menschen im Alltagsstress, nicht einfach – umso einfacher erscheint es daher, ins Kühlregal zu greifen und seinen Vitaminbedarf mithilfe von Smoothies statt mit frischen Früchten zu decken.

**Was ist drin?** Es gibt keine einheitliche Definition darüber, was ein Smoothie enthalten muss. Daher existieren Produkte unterschiedlichster Qualität. Im Gegensatz zu gepressten Säften wird hierbei die ganze Frucht ohne Schale und Kerne verarbeitet. „Echte“ Smoothies bestehen aus Fruchtpüree und -mark, enthalten maximal zur Hälfte Saft und sollten frei von Zusätzen wie Zucker, isolierten Nährstoffen, Aromen, Farb- und Konservierungsstoffen sein. Sie besitzen eine cremig-sämige Konsistenz und werden mit Eis oder gefrorenen Früchten serviert. Gelegentlich können sie bis zu zwei Rationen Obst und Gemüse ersetzen. Es ist jedoch davon abzuraten, sie zusätzlich zu den normalen Mahlzeiten oder als Durstlöscher zu verzehren, denn gerade solche mit einem großen Obstanteil verfügen durch ihren fruchteigenen Zuckergehalt über einen nicht zu verachtenden Kaloriengehalt. Außerdem bleiben beim Konsum der Flüssigkeit sowohl das Kauerlebnis als auch das Sättigungsgefühl aus. Hinzu kommt der finanzielle Aspekt, denn im Vergleich zu Originalfrüchten sind Smoothies recht teuer.

**Einfluss auf Diabetes** Untersuchungen haben kürzlich gezeigt, dass Fruchtsäfte das Auftreten der Zuckerkrankheit förderten. Hingegen ging die regelmäßige Aufnahme von Obst (z. B. Heidelbeeren, Bananen,

Äpfel) mit einer reduzierten Rate von Diabetes Typ-2 Erkrankungen einher. Da jedoch Beobachtungsstudien keine kausalen Zusammenhänge belegen, bleibt die Frage letztlich offen, ob für das erniedrigte Risiko allein der Obstverzehr oder andere günstige Ernährungs- und Verhaltensgewohnheiten verantwortlich sind. Wer jedoch gerade als Typ-2-Diabetiker auf sein Gewicht achten muss, sollte von den energiereichen Smoothies die Finger lassen.

**Fazit** Ein Smoothie ist eine sinnvolle Alternative, wenn es einmal schnell gehen muss und keine frischen Produkte zur Hand sind. Von einem uneingeschränkten Genuss ist jedoch abzuraten: Herkömmliches Obst und Gemüse sollte stets auf dem Speiseplan stehen und keineswegs immer durch Smoothies ausgetauscht werden. Nur so erhalten wir die Bandbreite an Nährstoffen, die der Organismus zur Gesunderhaltung benötigt. Beim Einkauf sollte man unbedingt einen Blick auf das Etikett werfen: Finden sich darauf Angaben über Säfte, Saftkonzentrate, Konservierungsstoffe, Aromen oder Zucker, sollte man gleich die Finger davon lassen. Stattdessen sind Bestandteile wie Fruchtpüree oder -mark und ein kleiner Anteil von Direktsaft Qualitätsindikatoren. ■

Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin (FJS)

# Schluss mit schnupfig.

Mit dem  
Wirkstoff  
Oxymetazolin



## Nasivin<sup>®</sup>

- ▶ befreit spürbar –  
in 25 Sekunden<sup>1</sup>
- ▶ wirkt besonders lang –  
bis zu 12 Stunden<sup>2</sup>

1) Klinisch gezeigt für Nasivin<sup>®</sup> ohne Konservierungsstoffe Dosierspray für Erwachsene und Schulkinder: Reinecke S, Tschalkin M (2005). MMW III (147. Jg.): 113–118

2) Martindale 2010 – The Complete Drug Reference Oxymetazoline Hydrochloride

**Nasivin<sup>®</sup> ohne Konservierungsstoffe Dosierspray für Erwachsene und Schulkinder.** Wirkstoff: Oxymetazolinhydrochlorid. Zusammensetzung: 0,5 mg Oxymetazolinhydrochlorid in 1 ml Lösung. Sonstige Bestandteile: Citronensäure-Monohydrat, Natriumcitrat 2 H<sub>2</sub>O, Glycerol 85 %, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Akute, allergische, vasomotorische Rhinitis. Zur Erleichterung des Sekretabflusses bei Sinusitis und Tubenkatarrh. Zur diagnostischen Schleimhautabschwellung. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen der Bestandteile, Rhinitis sicca. Darf nicht nach transssphenoidaler Hypophysektomie oder anderen chirurgischen Eingriffen, die die Duramater freilegen, angewendet werden. Kinder unter 6 Jahren. **Nebenwirkungen:** Häufig: Brennen und Trockenheit der Nasenschleimhaut, Niesen. Gelegentlich: Nach Abklingen der Wirkung verstärkte Schleimhautschwellung, Nasenbluten, Überempfindlichkeitsreaktionen. Selten: Herzklopfen, Tachykardie, Hypertonie. Sehr selten: Unruhe, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Halluzinationen, Konvulsionen, Arrhythmien. Merck Selbstmedikation GmbH, 64293 Darmstadt, [www.merckselbstmedikation.de](http://www.merckselbstmedikation.de)

