



Startseite > Aktuelles > Uni-News > Pressemitteilungen

Zucker im Orangensaft: Neue Studien geben Entwarnung – Saft senkt Gicht-Risiko [21.06.18]

Bilder:



> [Zur Bilderseite](#)

GEMEINSAME PRESSEMITTEILUNG DER UNIVERSITÄTEN HOHENHEIM UND KIEL

Humanstudien der Universitäten Hohenheim und Kiel zeigen, dass ein Glas Saft zum Essen keine Gewichtszunahme bewirkt. Zudem senkt der Saft signifikant den Harnsäure-Spiegel.

Mehr Gicht und Übergewicht – seit einigen Jahren stehen zuckerhaltige Getränke als Mitverursacher dieser Probleme in den Industrienationen am Pranger. Betroffen sind nicht nur gezuckerte Limonaden, sondern auch Fruchtsäfte. Das ist nicht gerechtfertigt, haben nun Wissenschaftler der Universitäten Kiel und Hohenheim in Stuttgart in zwei Humanstudien herausgefunden. Der regelmäßige Genuss von Orangensaft könne den Harnsäure-Spiegel sogar senken und somit Gicht entgegenwirken. Zu den Mahlzeiten genossen, konnten die Forscherinnen und Forscher auch keine Gewichtszunahme durch Fruchtsaft beobachten. Sie empfehlen daher ein Glas Fruchtsaft pro Tag, da dieser von Natur aus nicht nur Zucker, sondern auch Vitamine, Polyphenole, Mineral- und Ballaststoffe enthalte und somit eine wertvolle Ergänzung der Ernährung darstelle.



Zucker im Orangensaft: Forscher der Universitäten Hohenheim und Kiel geben Entwarnung – der Saft senkt zudem das Gicht-Risiko. | Bildquelle: Universität zu Kiel / Claudia Eulitz | weitere Pressefotos in Druckqualität

Es war ein Wandel vom Paulus zum Saulus: Noch vor wenigen Jahren galten Fruchtsäfte als gesund, heute sind sie aus manchen Kindergärten und Grundschulen verbannt. Der Grund: ihr hoher Gesamtzuckergehalt, der durchaus mit dem vieler Limonaden Schritt halten kann. Bei einigen Ernährungswissenschaftlern gelten sie daher als ebenso ungesund wie Cola-Getränke.

Das wollten Prof. Dr. Reinhold Carle von der Universität Hohenheim und Prof. Dr. Anja Bosy-Westphal von der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel überprüfen. Die Ernährungswissenschaftler führten dazu zwei Humanstudien durch, bei der 26 junge, gesunde Probandinnen und Probanden 20 Prozent ihres täglichen Energiebedarfs über zwei Wochen entweder mit koffeinfreier Cola

oder mit Orangensaft deckten.

„Bei dem Saft waren das bei den meisten Probanden rund 1,2 Liter, bei Cola etwa ein Liter täglich“, erklärt Prof. Dr. Carle. Im Sinne einer sogenannten Cross-over-Studie gab es für die Teilnehmenden nach den ersten 14 Tagen eine Auswaschungsphase von einer Woche, dann stiegen die Orangensaft-Trinker auf Cola um und umgekehrt.

Gegen Gicht: Orangensaft senkt Harnsäurespiegel

In der ersten Studie stand die Frage im Mittelpunkt, wie Cola bzw. Orangensaft die Harnsäure beeinflusst, die für das zunehmende Auftreten von Gichterkrankungen in den Industrienationen verantwortlich gemacht wird. Das Ergebnis: „Auch bei diesem sehr hohen Konsum führte Orangensaft im Unterschied zu Cola zu keiner Beeinträchtigung des Glukosestoffwechsels, und der Harnsäurespiegel wurde sogar signifikant gesenkt,“ erläutert die Ernährungsmedizinerin Prof. Dr. Bosy-Westphal.

Die Reduktion des Harnsäurespiegels war bei höheren Ausgangsspiegeln am deutlichsten. „Für den Harnsäure-senkenden Effekt des Orangensaftes kommt sowohl die Vitamin C-Aufnahme durch den Saft als auch dessen Gehalt an Flavonoiden, insbesondere Hesperidin, in Betracht“, so die Expertin.

Denn Vitamin C fördere die Ausscheidung von Harnsäure, weshalb der regelmäßige Verzehr von Orangensaft zur Prävention erhöhter Harnsäurespiegel (Hyperurikämie) beitragen könne. Dieser Effekt sei auch bereits für Hesperidin im Tierversuch gezeigt worden. „Und wenn die Auskristallisation der Harnsäure in Gelenken und Geweben gehemmt ist, kann das wiederum der Entstehung von Gicht vorbeugen“, schlussfolgert Prof. Dr. Bosy-Westphal.

Körperfett: Keine Zunahme durch Saft zu den Mahlzeiten

Bei der zweiten Studie deckten die Probanden ebenfalls 20 Prozent ihres täglichen Energiebedarfs über Orangensaft – doch diesmal konsumierten sie zunächst zwei Wochen lang dreimal täglich 400 ml Orangensaft zu den drei Mahlzeiten, das andere Mal nahmen sie den Saft zwischen den Mahlzeiten zu sich.

„Wir konnten zeigen, dass auch dieser sehr hohe Konsum keine negativen Auswirkungen auf das Körpergewicht hatte – wenn der Saft nicht zwischendurch, sondern zum Frühstück, Mittag- und Abendessen getrunken wurde“, berichtet Prof. Dr. Bosy-Westphal. „Zum Essen getrunken verringert der Saft die spontane Energieaufnahme mit der Mahlzeit entsprechend und passt sie an.“ Bei einem Konsum zwischen den Mahlzeiten konnten die Wissenschaftler dagegen einen leichten Anstieg des Körperfetts verzeichnen.

Forscher empfehlen ein Glas Saft pro Tag

Literweise Fruchtsäfte gegen den Durst würden daher auch Prof. Dr. Carle und Prof. Dr. Bosy-Westphal nicht empfehlen, doch das sei ohnehin keine gängige Praxis: „Der jährliche Pro-Kopf-Konsum an Orangensaft liegt in Deutschland bei rund 7,5 Litern“, erklärt Prof. Dr. Carle. „Dagegen werden etwa 75 Liter Limonaden getrunken. Im Unterschied zu zuckergesüßten Erfrischungsgetränken, die Jugendliche und insbesondere junge Männer

täglich in Mengen bis zu einem halben Liter zu sich nehmen, dienen Fruchtsäfte im Wesentlichen nicht als Durstlöscher zwischendurch.“

Fruchtsaft, so die Schlussfolgerung aus den Studienergebnissen, könne daher in der üblichen Verzehrmenge nicht nur bedenkenlos konsumiert, sondern als wertvolle Ergänzung zu einer Mahlzeit betrachtet werden. „Orangensaft ist eine wertvolle Quelle für Kalium, Folsäure und Vitamin C. Er enthält bioaktive Stoffe wie Carotinoide und Polyphenole mit guter Bioverfügbarkeit“, betont Prof. Dr. Carle. „Ein Glas Fruchtsaft zum Beispiel zum Frühstück kann eine der von der DGE empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag ersetzen.“

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, täglich 250 g Obst zu verzehren – eine Menge, die rund 43 Prozent der Deutschen unterschreiten. Nähme man den Fruchtsaftverzehr von den DGE-Empfehlungen aus, lägen sogar 59 Prozent unter den empfohlenen Werten. „Das wäre nicht sinnvoll“, meint Prof. Dr. Carle. „Denn schon 2015 konnte eine Studie der Universität Hohenheim zeigen, dass der menschliche Körper die wertvollen Inhaltsstoffe der Orange viel besser aus dem Orangensaft aufnimmt als aus der Frucht.“

Publikationen

Büsing, F., Hägele, F.A., Nas, A., Döbert, L.-V., Fricker, A., Dörner, E., Podlesny, D., Aschoff, J., Pöhl, T., Schweiggert, R., Fricke, W.F., Carle, R., Bosity-Westphal, A. High intake of orange juice and cola differently affects metabolic risk in healthy subjects; in: *Clinical Nutrition* (2018), DOI 10.1016/j.clnu.2018.02.028

Hägele, F.A., Büsing, F., Nas, A., Aschoff, J., Gnädinger, L., Schweiggert, R., Carle, R., Bosity-Westphal, A. High orange juice consumption with or in-between three meals a day differently affects energy balance in healthy subjects; in: *Nutrition and Diabetes* (2018) 8:19, DOI 10.1038/s41387-018-0031-3

Text: Elsner / Klebs

Kontakt für Medien:

Prof. Dr. Dr. h.c. Reinhold Carle, Universität Hohenheim, Lehrstuhl Technologie und Analytik pflanzlicher Lebensmittel, T 0711 459 22314, E reinhold.carle@uni-hohenheim.de

Prof. Dr. Dr. med. Anja Bosity-Westphal, Christian Albrechts-Universität Kiel, Abteilung Humanernährung. T 0431 880 5674. E abosyw@nutrition.uni-kiel.de

[Zurück zu Pressemitteilungen](#)