



Smoothies: gerührt, geschüttelt, gesund?

SIE SIND OFT TEURER als ein Mittagessen in der Kantine und ähnlich groß wie ein Becher Kaffee: Smoothies. Können sie frisches Obst und Gemüse ersetzen? **►** Es klingt vor allem im Winter verlockend: Statt Obst und Gemüse zu schnippeln, kauft man einfach einen Smoothie. Der schmeckt gut und tut auch dem Immunsystem gut – oder nicht?

Smoothies, sogenannte Ganzfruchtgetränke, werden überwiegend aus Obst- und Gemüsesorten, die als Mark oder Püree verarbeitet werden, sowie Wasser oder Fruchtsaft hergestellt. Namensgebend ist die sämige Konsistenz (engl. smooth). Verarbeitet werden kann alles, was schmeckt – eine lebensmittelrechtliche Definition gibt es nämlich derzeit nicht. So verwundert es nicht, dass die Zutaten der bunten Mischgetränke in den Kühlregalen deutlich variieren und immer neue Kreationen mit Superfoods, Gewürzen, Nüssen, zusätzlichen Vitaminen, Mineralstoffen – aber auch künstlichen Zusatzstoffen und zugesetztem Zucker – auf den Markt kommen.

Das wichtigste Kaufargument ist der Geschmack, aber auch gesundheitliche Gründe spielen eine Rolle, zeigt die Verbraucherumfrage der Deutschen Lebensmittelbuch-Kommission 2021. Am beliebtesten sind reine Frucht- oder Frucht-Gemüse-Mischungen (besonders bekannt sind »grüne Smoothies«); reine Gemüsepürees werden seltener konsumiert. Mehr als die Hälfte der Befragten gab an, dass sie regelmäßig Smoothies verzehren. Damit sind Smoothies zu einem Trendgetränk und wichtigen Sektor auf dem Markt der Fruchtsäfte aufgestiegen. Fruchtsäfte rangieren bei den beliebtesten alkoholfreien Getränken der Deutschen auf Platz zwei hinter Mineralwasser (Stand 2021). Insbesondere als Frühstücksergänzung oder -ersatz sowie als Zwischenmahlzeit werden Smoothies konsumiert, sowohl zu Hause als auch unterwegs.

Vitaminspritze vs. Kalorienfalle

Smoothies gelten allgemein als »gesunde« Lebensmittel und werden meist mit gesundheitsbezogenen Angaben – zum Beispiel »voller Vitamine« oder »stärkt das Immunsystem« – beworben. Diese Gesundheitsversprechen stimmen jedoch nicht immer mit den Inhalts-

stoffen überein. Eine Analyse von Ökotest von 20 roten Smoothies aus dem Jahr 2022 zeigte unter anderem, dass nicht in allen Smoothies Vitamin C nachweisbar war, bzw. wenn, dann nur in niedrigem oder mittlerem Gehalt. Zudem enthielt mehr als die Hälfte der getesteten Drinks Spuren von Pestiziden. Ein weiteres Ergebnis: viel Zucker. Bei vielen Produkten lag der Zuckergehalt deutlich über 10 g pro 100 ml – dies entspreche ungefähr dem Zuckeranteil in einer Limonade oder Cola.

Der hohe Zuckergehalt könne auch bei Smoothies ohne zugesetzten Zucker zustande kommen, alleine durch den natürlichen Fruchtzucker. Die WHO empfiehlt pro Tag nicht mehr als 25 g Zucker zu sich zu nehmen – mit einem großen Smoothie ist die Grenze bereits erreicht.

Am besten roh und am Stück

Smoothies können eine ergänzende, schnelle und unkomplizierte Art des Verzehr von Obst und Gemüse sein – auch wenn ein verarbeitetes Produkt frisches Obst oder Gemüse nie ersetzen kann, weil wichtige sekundäre Pflanzenstoffe verloren gehen. Weiterer Nachteil ist, dass Smoothies nicht gekaut werden müssen, d. h. der Sättigungseffekt erst später einsetzt und die Gefahr besteht, zu viel Nahrung aufzunehmen.

Die Deutsche Gesellschaft empfiehlt täglich »mindestens zwei Portionen (250 g) Obst« zu essen, wobei gelegentlich eine Portion auch als »Saft oder Smoothie« verzehrt werden könne. Wichtig sei, darauf zu achten, dass der Smoothie aus mindestens 50% Obst oder Gemüse besteht, ohne Zusatzstoffe oder zugesetztem Zucker. Um zu wissen, was drinsteckt, lohnt sich also immer der Blick auf die Zutatenliste oder man mixt Smoothies zu Hause selber. **◻**

Larissa Limbrunner
ist Referentin Kommunikation
beim Medizinischen
Dienst Bayern
larissa.limbrunner@
md-bayern.de

