

Frankfurt, 25. Januar 2018



ÖKO-TEST Gemüsesäfte

Süßes oder Saures

Gemüsesäfte gelten als gesund. Doch stimmt das? Dieser Frage ist das ÖKO-TEST-Magazin in der aktuellen Februar-Ausgabe nachgegangen und hat Möhren-, Rote-Beete- und Sauerkraftsäfte im Labor untersuchen lassen. Die Analyseergebnisse überraschen: Mit bis zu 100 Gramm Zucker reichen Gemüsesäfte fast an den Zuckergehalt von Obstsäften heran oder übersteigen ihn sogar. Überflüssig ist zudem, dass einige nachgesüßt oder gesalzen sind. Auch Nitrat ist ein Thema.

Während Sauerkrautsaft wegen seiner verdauungsfördernden Eigenschaften vor allem im Frühjahr Saison hat, wenn viele Menschen ans Entschlacken und Fasten denken, gehören Möhren- und Rote-Beete-Säfte das ganze Jahr über zu den beliebtesten Gemüsesäften. ÖKO-TEST wollte wissen, was diese Drinks zu einer gesunden Ernährung beitragen können. Dazu wurden 20 Produkte im Labor genau unter die Lupe genommen. Es zeigte sich, dass einige überraschend süß sind. Spitzenreiter ist ein Rote-Beete-Saft, der pro Liter 100 Gramm Zucker enthält. Im Vergleich: Orangensaft besitzt lediglich 80 Gramm pro Liter. ÖKO-TEST kritisiert zudem, dass vor allem Karottensäfte mit Honig noch nachgesüßt werden. Das ist unnötig, weil Karotten eh süß schmecken und viele Menschen die Säfte aus gesundheitlichen Gründen trinken. Einigen Sauerkrautsäften ist dagegen wiederum zu viel Salz zugesetzt: Ein Glas davon beinhaltet mehr als zwei Gramm, das ist reichlich, legt man den Richtwert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) von sechs Gramm Salz pro Tag zugrunde.



Vor allem bei den Rote-Beete-Säften sind hohe Gehalte an Nitrat ein Problem.

Kostenloses Bildmaterial zum Download:
<http://presse.oekotest.de>

Eine gute Nachricht ist allerdings, dass das Labor keine Pestizidrückstände gefunden hat. Allerdings sind vor allem bei den Rote-Beete-Säften hohe Gehalte an Nitrat ein Problem. Der Stoff selbst ist zwar relativ unbedenklich, kann sich im Körper aber zu Nitrit umbauen, was die Bildung krebverdächtiger Nitrosamine begünstigt.

Das Resümee von ÖKO-TEST: Gemüsesäfte sind zwar gesund, aber kein vollwertiger Ersatz für die täglichen Gemüseportionen, insbesondere fertig gekaufte Produkte. Denn bei der Verarbeitung gehen Nährstoffe verloren. Besser sind frisch zubereitete Säfte oder Smoothies, weil hier deutlich mehr gesunde Inhaltsstoffe enthalten bleiben. Mehr als ein Glas am Tag sollte es aber auch nicht sein.

Das **ÖKO-TEST-Magazin Februar 2018** gibt es seit dem 25. Januar 2018 im Zeitschriftenhandel.