

Smoothies - eine gesunde Alternative zu Obst und Gemüse?

Smoothies – was ist darunter zu verstehen?

Als Smoothies werden dickflüssige Getränke aus Früchten und/oder Gemüse bezeichnet. Die Schalen werden nur teilweise mit verwendet, die Kerne werden immer entfernt. Smoothies werden meist mit Fruchtsäften, Milch, pflanzlichen Drinks oder Wasser verdünnt. So entsteht eine cremige Konsistenz (engl. smooth = sämig). „Smoothie“ ist kein lebensmittelrechtlich geschützter Begriff und muss daher keine spezifischen Anforderungen erfüllen.

Es gibt eine große Bandbreite verschiedenster Smoothies, die sich von den Inhaltsstoffen stark unterscheiden. Der Unterschied liegt zwischen frisch zubereiteten Smoothies und den im Supermarkt käuflichen Produkten. Selbsthergestellte Smoothies mit einem hohen Anteil an Obst und Gemüse



haben eine hohe Nährstoffdichte, das bedeutet, sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Werden die Smoothies nach der Zubereitung auch zeitnah verzehrt, bleibt der Verlust der Nährstoffe gering. Bei den industriell hergestellten Smoothies fehlen durch den hohen Anteil an Saft und Fruchtpüree (in der Regel ohne Fruchtschale) wertvolle Ballaststoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Zur Haltbarmachung werden sie meist hitzebehandelt. Das hat zur Folge, dass sich der Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen reduziert. Nur der Blick auf die Zutatenliste hilft, sich einen genaueren Überblick zu verschaffen. Smoothies, die hauptsächlich aus Fruchtsaftkonzentraten hergestellt werden, unterscheiden sich nicht wesentlich von Fruchtsäften. „Echte Smoothies“ bestehen mindestens zu 50 % aus der ganzen Frucht, d. h. aus Mark, Püree und stückigen Bestandteilen. Sie sollten keine Zusätze von Zucker, Zusatzstoffen oder isolierten Nährstoffen enthalten.

Smoothies – oft steckt viel Fructose drin

Der hohe Fruchtzuckeranteil im Smoothie ist bei größeren Aufnahmemengen kritisch zu betrachten. Denn Fruchtzucker ist ebenso kalorienreich wie andere Zuckerarten, regt den Appetit an und fördert so die Entwicklung von Übergewicht – sogar schon bei Kindern. Zugleich kann eine regelmäßige hohe und konzentrierte Fruchtzuckeraufnahme die Aufnahmekapazität im Darm überfordern, den Stoffwechsel beeinflussen und es können sich negative Auswirkungen auf Blutfette und Blutdruck entwickeln. In extremen Fällen kann eine Insulinresistenz oder eine nicht-alkoholische Fettleber entstehen.

Obst und Gemüse – 5 x Tag

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für eine vollwertige Ernährung fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, das entspricht etwa 600-650 g für Erwachsene. Die Umsetzung dieser Empfehlung fällt vielen Menschen im Alltag nicht leicht. Smoothies können gelegentlich helfen, den Frischekonsum zu erhöhen, sie ersetzen keinesfalls frisches Obst und Gemüse! Der Verzehr von Smoothies birgt bei genauerem Hinschauen auch Nachteile gegenüber dem Verzehr von ursprünglichem Obst und Gemüse.

Smoothies werden nicht gekaut – das hat gleich mehrere Nachteile:

- Aufgrund der cremigen Konsistenz der Smoothies wird der Magen nicht nachhaltig gefüllt. Hier fehlen zwei entscheidende Faktoren für die Sättigung: Stückiges Obst und Gemüse erreichen ein deutlich größeres Volumen im Magen als Smoothies. Der schnelle Verzehr

sowie das fehlende Volumen führen zu einer erhöhten Energieaufnahme und begünstigen dadurch Übergewicht.

- Durch fehlendes Kauen wird im Mund wesentlich weniger Speichel produziert. Die im Obst enthaltene Fruchtsäure kann nicht ausreichend gepuffert werden und greift die Zähne stärker an als beim „Obst kauen“.
- Beim Verzehr von Smoothies wird die Kaumuskulatur nicht beansprucht - regelmäßiges Kauen ist besonders wichtig für die Entwicklung des Spracherwerbs bei Kindern.
- Und abgesehen vom fehlenden Kauen haben Smoothies zu viele Kalorien: Der Energiegehalt von Smoothies mit hohem Obstanteil entspricht eher einer Zwischenmahlzeit als dem eines Getränks.

Der Bundesverband der Verbraucherzentrale hat im Jahr 2020 die Etikettierung von 50 Smoothies überprüft. Das Ergebnis: Ein Fünftel der geprüften Produkte enthielt **Coffein** oder **Guarana**. Drei Produkte wiesen gar einen erhöhten Koffeingehalt auf, zwei davon mit mehr als 150 mg pro Liter. Der für diese Produkte vorgeschriebene Warnhinweis „Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen“ war zwar vorhanden, ging aber im Kleingedruckten unter.

Fazit:

Ein selbst zubereiteter Smoothie ist dem verarbeiteten Produkt in jedem Falle vorzuziehen. Zudem fällt auch der Verpackungsmüll weg. Und grundsätzlich gilt:

Besser Obst und Gemüse essen statt trinken!

INFOBOX

Smoothies – hierauf sollten Sie bei der Zubereitung achten:

Eine Faustregel besagt, dass ein Smoothie etwa zu 70 % aus Obst und/oder Gemüse und etwa zu 30 % aus Flüssigkeit bestehen sollte. Zuerst wird die Basisfrucht ausgewählt. Sie soll dem Getränk die typische weiche Konsistenz verleihen. Als Basisfrüchte eignen sich Äpfel, Bananen, Birnen, Mangos, Nektarinen oder Pfirsiche. Anschließend kommen ein bis zwei weitere Früchte hinzu. Hier lohnt sich immer der Blick auf das saisonale Angebot: verschiedene Beeren, Ananas, Kiwi, Melonensorten, Orangen, Pflaumen ... so ergeben sich immer wieder neue Geschmackskombinationen.

Wasser, als Flüssigkeitszugabe, eignet sich immer. Ansonsten bieten Milch oder pflanzliche Alternativen (Hafer- oder Mandeldrink), aber auch Kokoswasser oder ungesüßter Früchtetee, Variationen. **Achtung:** Ananas und Kiwi vertragen sich nicht mit Milch bzw. Milchprodukten!

Und nun geht's ans Pürieren: Bitte den Mixer langsam starten lassen und dann erst auf der höchsten Mixstufe solange pürieren, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz hat.

Früchte und Gemüsesorten, die grundsätzlich mit Schale verwendet werden können, sollten gründlich gewaschen werden. Auf diese Weise werden die Keime und Schadstoffe reduziert. Werden Smoothies selbst hergestellt, bleiben viele der wertvollen Nährstoffe erhalten. Je höher der Gemüseanteil im Smoothie, desto geringer ist der Fruchtzucker- und damit auch der Kaloriengehalt.

Denken Sie dran: Smoothies nur gelegentlich und in kleinen Mengen verzehren!