

## **Natürlich oder zugesetzt?**

Vor allem Obst enthält natürlicherweise Zucker, der vom Körper genauso verstoffwechselt wird, wie Haushaltszucker. Der Unterschied ist jedoch, dass Obst neben dem Zucker auch gesundheitsfördernde Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe liefert. Obst ist daher ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse sind laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) pro Tag zu empfehlen. Fruchtsäfte können dabei einzelne Obstportionen ersetzen. Wichtig ist aber die Unterscheidung von ‚Saft‘ und ‚Fruchtsaftgetränk‘ oder ‚Fruchtnektar‘. Was als ‚Saft‘ deklariert ist, darf nämlich – anders als Fruchtsaftgetränke oder Nektare – keinerlei zugesetzten Zucker enthalten. Missverständlich können hier Darstellungen wirken, die beispielsweise zeigen, dass ein Glas Orangensaft (200 ml) 18 Gramm Zucker und somit sechs Stück Würfelzucker enthalte. Da könnte man den Eindruck gewinnen, dass dieser Zucker während der Herstellung zugesetzt wurde. Das stimmt aber nicht: Zwar ist tatsächlich Zucker im Saft enthalten, aber es ist eben der Zucker, der natürlicherweise in der reifen Frucht vorkommt.