

## Smoothies – Gesundes aus dem Kühlregal?

Püriertes Obst und Gemüse aus der Plastikverpackung genießt immer größere Beliebtheit und verhilft nebenbei durch die darin enthaltenen Vitamine zu einem guten Gewissen. Hersteller dieser Getränke, der sogenannten Smoothies, versprechen nicht nur eine gesunde Ernährung, sondern auch den Tagesbedarf an Obst und Gemüse zu decken.

Besonders Getränke mit Erdbeeren, Äpfel oder Bananen stehen bei vielen ganz oben auf der Liste.

Während viele von diesen Getränken schwärmen, stehen einige Ernährungsexperten den Rennern aus dem Kühlregal eher kritisch gegenüber.

Zum einen gehen durch das Pürieren der Früchte zahlreiche Vitamine verloren, auf der anderen Seite werden die Drinks mit Zucker, Farb- und Konservierungsstoffe versehen. Zudem enthält der hohe Anteil Fruchtzucker eine große Menge an Kalorien, was einer kleinen Mahlzeit entspricht. Ein einziges Getränk übersteigt dabei die Kalorienanzahl einer Cola oder Limonade. Bei Genuss zu vieler dieser Getränke kann also genau das Gegenteil erreicht werden. Anstelle von Gewichtsreduzierung und Zufuhr von wichtigen Vitaminen wird der Körperfettanteil erhöht, was wiederum zu Übergewicht führen kann. Zudem tragen Smoothies kaum zur Sättigung bei.

Smoothies können genauso gut durch eine normale Portion Gemüse oder Obst ersetzt werden. Hierbei bleiben nicht nur für den Körper wichtige Vitamine erhalten, sondern auch der hohe Wasseranteil sowie der Fruchtmarkanteil. Besonders im Sommer sind Obstsalate mit verschiedenen Früchten zu empfehlen. Um benötigte Ballaststoffe erhalten zu können, sollte die Schale von Äpfeln und Birnen nicht entfernt werden. Selbst hergestellte Obstmischungen sind oftmals nicht nur um einiges billiger, sondern auch wesentlich gesünder. Außerdem bleibt das Aroma der einzelnen Früchte besser erhalten.