

PRESSEMITTEILUNG

Studie: Experten warnen vor „Smoothie-Wampe“

Berlin, 21.7.2015. Fit-Food oder Dickmacher? Vor Smoothies mit hohem Kalorien- und Zuckergehalt warnt eine aktuelle Untersuchung der Nährstoffexperten von nu3.

Für die Studie haben die Nährstoffexperten des [Ernährungsportals nu3.ch](http://www.nu3.ch) insgesamt 43 Smoothies unterschiedlicher Handelsformen und Hersteller untersucht. Brisant: Viele der analysierten Obst-Pürees belasten das Kalorienkonto erheblich. Einige der getesteten Produkte haben mit bis zu 87 Kilokalorien pro 100 Milliliter sogar rund das Doppelte an Kalorien wie die vergleichbare Menge Bier.

Kritisch schneiden der nu3-Studie zufolge besonders jene Smoothies ab, die in kleinen Lebensmittelgeschäften oder Bäckereien verkauft werden: Von 16 Proben war jede Vierte (25 Prozent) mit Zucker versetzt.

Entwarnung geben die Lebensmittelwissenschaftler hinsichtlich des Einsatzes von künstlichen Aroma- oder Konservierungsstoffen: Diese konnten bei keinem der getesteten Produkte nachgewiesen werden.

Zwar ohne Industriezucker aber mit einem hohen Anteil an günstigem Obst wie Banane und Apfel wird bei einem Drittel der Smoothies nachgeholfen. Kritisch: Diese haben einen hohen Fruchtzuckeranteil und damit mehr Kalorien. Besonders für Kinder, Diabetiker oder ältere Verbraucher mit wenig Alltagsbewegung stellt dies gesundheitliche Nachteile dar, so die Experten.

Ungeeignet sind Smoothies um den täglichen Flüssigkeitsbedarf zu decken. Die Forscher warnen daher deutlich vor dem ungezügelten Nebenbei-Verzehr. Michael A. P. Divé, Leiter Unternehmenskommunikation von nu3: „Smoothies aus dem Handel haben oft viele Kalorien und sind eher eine Süßspeise. Für viele uninformierte Verbraucher ist die Smoothie-Wampe längst Realität!“

Das Ernährungsportal nu3.ch rät [daher zu selbstgemachten Smoothies ohne Zuckerzusatz](#). Die Wissenschaftler empfehlen, verschiedene Aromen zu mischen – Obst, Salate, Beeren und Saaten wie Chia-Samen – um ein möglichst breites Nährstoffspektrum zu erzielen. Mit Frucht- und Pflanzenpulvern wie Acai, Moringa oder Lucuma – sogenannten Superfoods – lassen sich Smoothies zudem mit Nährstoffen und Vitaminen anreichern, so die Forscher.

Pressekontakt:

Michael A. P. Divé

Leiter Unternehmenskommunikation

Email: michael.dive@nu3.de

Telefon: +49 (0) 30 / 340 443 857

Über nu3 – DIE NÄHRSTOFFEXPERTEN:

nu3 ist Europas führender Anbieter für intelligente Ernährung. Bei nu3 finden Kunden für ihr Ziel und ihre Philosophie das passende Produkt in den Bereichen Abnehmen, Naturkost, Sport, Gesundheit und Schönheit. Das nu3-Expertenteam aus Ökotrophologen, Sportwissenschaftlern und Medizinern sucht ständig innovative Produkte für das wachsende Sortiment mit aktuell rund 6.500 Artikeln. nu3 beschäftigt rund 230 Mitarbeiter und ist in 24 Ländern aktiv. <http://www.nu3.ch>