

## Pressemitteilung des LHL

29. Januar 2010

### Ist genug Vitamin C in handelsüblichem Orangensaft?

#### Hessisches Landeslabor hat 76 Säfte untersucht

Orangensaft ist gesund, da er neben vielen anderen ernährungsphysiologisch bedeutsamen Inhaltsstoffen das so wichtige Vitamin C enthält. Bereits ein Glas Orangensaft (0,2 Liter) pro Tag kann einen Beitrag zu einer ausreichenden Vitamin C-Versorgung leisten. Neben sensorischen Eigenschaften und Fruchtsaftinhaltsstoffen wie Zucker und organische Säuren hat das Hessische Landeslabor 76 Orangensäfte aus dem Handel auf ihre Vitamin C-Gehalte untersucht. Einige der Proben enthielten einen im Zutatenverzeichnis deklarierten Vitamin C-Zusatz.

„Der Mindestgehalt an Vitamin C in handelsüblichem, das heißt, maschinell gepresstem und aus Gründen der Haltbarmachung kurzzeitig erhitztem Orangensaft sollte 200 Milligramm je Liter (mg/l) betragen. Zum Vergleich: Frischer, handgepresster Orangensaft enthält durchschnittlich 490 Milligramm Vitamin C pro Liter“, teilte der Direktor des Hessischen Landeslabors, Prof. Dr. Hubertus Brunn mit. „Bis auf einen haben alle der von uns untersuchten Säfte den Mindestgehalt erreicht oder zum Teil deutlich überschritten, also ein insgesamt erfreuliches Ergebnis“, so Brunn weiter.

Nicht weiter überraschend war, dass die untersuchten Säfte mit Vitamin C-Zusatz einen im Durchschnitt um 40% höheren Vitamin C-Gehalt aufwiesen als die nicht vitaminisierten Produkte. Zwei so genannte Direktsäfte, die in Kühltheken unter der Bezeichnung „frisch gepresster Orangensaft“ angeboten wurden, enthielten 339 mg/l und 348 mg/l Vitamin C und erfüllten damit zwar die Mindestanforderung, erreichten aber nicht die Werte von aus frischen Früchten selbst gepresstem Orangensaft.

„Das meiste Vitamin C enthält frischer, handgepresster Orangensaft. Wem die Herstellung desselben jedoch zu aufwändig ist, kann unter gesundheitlichen Aspekten unbesorgt auf industriell erzeugte Produkte zurückgreifen“, so Brunn abschließend.