

## Kinder lieben Trauben-Heidelbeersaft – und das ist auch gut so!

Ernährung und Klimaschutz - Chronobiologie - Mediterrane Kost - Vegetarismus...  
 Kompaktseminare Frankfurt - Stuttgart - München  
 www.ACADEMIA-DIAETETICA.de - Fortbildungen für Ernährungsprofis



Wie bringt man seine Kleinen dazu, mehr Obst und Gemüse zu essen? Ganz einfach! Man bietet ihnen etwas an, dass sie gerne mögen: Fruchtsaft. Am besten einen Saft, der Kindern besonders gut schmeckt und gleichzeitig viele sekundäre Pflanzenstoffe enthält. Denn von diesen wird angenommen, dass sie eine zellschützende, entzündungshemmende und krebsvorbeugende Wirkung ausüben können. Einen solchen Fruchtsaft scheinen Wissenschaftler aus Deutschland gefunden zu haben. Im Vergleich zu sieben weiteren Saft- bzw. Smoothiemischungen empfanden die Kinder und Jugendliche eine Mischung aus 80 Prozent Trauben- und 20 Prozent Heidelbeersaft am schmackhaftesten. Und das ist auch gut so, denn diese Mischung enthält reichlich von den gesundheitsfördernden Anthocyanen.

Die Wissenschaftler aus Geisenheim stellten acht verschiedene Fruchtprodukte (sechs Fruchtsäfte, zwei Smoothies) aus Äpfeln, Trauben und Heidelbeeren in unterschiedlichen Mischungsverhältnissen und Kombinationen her.\* Die anschließenden sensorischen Tests wurden mit 326 Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 4 und 17 Jahren durchgeführt, die allesamt Teilnehmer der DONALD-Studie sind. Klarer Favorit der Kleinen war die Mischung aus Trauben- und Heidelbeersaft.

Im Einzelnen sahen die Ergebnisse so aus: Die meisten bevorzugten im Paarvergleich eher den Apfelsaft als den Apfel-Heidelbeersaft, wohingegen der Trauben- und Trauben-Heidelbeersaft gleichermaßen gemocht wurde. Sowohl als Saft als auch als Smoothie war der Heidelbeermix mit Trauben beliebter als die Mischung mit Äpfeln. Bei beiden Kreationen (Trauben- bzw. Apfel-Heidelbeere) wurden die Säfte gegenüber den Smoothies bevorzugt – vermutlich aufgrund der Flüssigkeit bzw. Sämigkeit.

Die Saftmischung mit 80 Prozent Trauben- und 20 Prozent Heidelbeersaft wurde von den Kindern und Jugendlichen am besten angenommen. Das ist auch gut so, denn diese Mischung enthält reichlich von den gesundheitsfördernden Anthocyanen. Hier waren 84 mg Anthocyane pro 100 ml enthalten, mehr beinhaltete nur der Smoothie mit dem gleichen Mischungsverhältnis (96 mg pro 100 ml).

Wissenschaftliche Studien belegen, dass das Risiko für verschiedene Erkrankungen durch einen hohen Obst- und Gemüseverzehr gesenkt werden kann. Grund hierfür sind die Inhaltsstoffe, also Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe, die in Gemüse und Obst zu finden sind. Insbesondere von einer Untergruppe der sekundären Pflanzenstoffe, der Anthocyane, wird angenommen, dass sie bei dem Schutz vor Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs eine Rolle spielen, erklären die deutschen Wissenschaftler. Doch bislang verzehren Kinder und Jugendliche selten die empfohlene Menge an Obst und Gemüse. Laut der EsKiMo-Studie des Robert-Koch-Instituts erreichen nur 33 Prozent der Mädchen und 27 Prozent der Jungen bei den 6- bis 11-Jährigen die Empfehlung. Bei den 12- bis 17-Jährigen schaffen 47 Prozent der Mädchen und 29 Prozent der Jungen die Verzehrsempfehlung. Daher bedarf es Strategien, sowohl den allgemeinen Obst- und Gemüsekonsum von Kindern und Jugendlichen zu steigern, als auch die Aufnahme an den Anthocyanen zu erhöhen. Hier

könnte ein Saft helfen, mutmaßen die Autoren. Denn einerseits liebt diese Altersgruppe Säfte und andererseits enthält Obst, wie z. B. Trauben und dunkle Beerensorten, die reichlich Anthocyane beinhalten.

Den Top-Favoriten der Kinder und Jugendlichen können Sie auch zu Hause ausprobieren: Einfach Heidelbeer-/Blaubeernekter mit Traubensaft mixen. Ein Glas (200 ml) kann eine Portion der fünf empfohlenen Obst- und Gemüseportionen pro Tag ersetzen.

\* Im Rahmen eines Verbundprojektes der Forschungsanstalt Geisenheim, dem Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund und der Universität Gießen wird versucht, Getränke zu entwickeln, die besonders reich an sekundären Pflanzenstoffen sind. Für diese Studie stellte die Forschungsanstalt Geisenheim Traubensaft aus den anthocyanreichen Traubensorten Dekapo und Accent her sowie den Apfelsaft. Der Heidelbeersaft wurde aus Konzentrat auf Saftniveau rückverdünnt. Für die Smoothies wurden Heidelbeerpüree mit Apfel- oder Traubensaft gemischt.

Quelle:

Drossard C. et al. (2012): Liking of anthocyanin-rich juices by children and adolescents, *Appetite*.

DONALD-Studie: <http://www.fke-do.de/content.php?seite=seiten/inhalt.pp&details=7>

EsKiMo-Studie: [http://www.rki.de/clin\\_226/nn\\_197252/DE/Content/GBE/Erhebungen/Gesundheitsurveys/Eskimo/Ersteergebnisse,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/Ersteergebnisse.pdf](http://www.rki.de/clin_226/nn_197252/DE/Content/GBE/Erhebungen/Gesundheitsurveys/Eskimo/Ersteergebnisse,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/Ersteergebnisse.pdf)

Foto: © annalovisa – Fotolia.com

Quelle: VdF

★ Seite in meine Favoritenliste legen |  Seite drucken |  Seite versenden | Copyright

## Mehr zum Thema

- [Gesunder Herbstgenuss: Kürbis als Getränk](#)
- [Smoothies, Shakes und Powerdrinks: Gesunde Ernährung, die Spaß macht](#)
- [Milchreisdessert mit Obst](#)
- [Früchtemüsli Apfel-Traube](#)
- [Früchtemüsli mit Sanddorn](#)
- [Saisonstart für heimisches Obst und Gemüse](#)
- [Ausgewogenere Ernährung mit blau-violetterem Obst und Gemüse?](#)
- [Roter Traubensaft bietet Vielzahl von Inhaltsstoffen mit positiver gesundheitlicher Wirkung](#)
- [Komponenten aus Obst und Gemüse könnten das Risiko von Bauchspeicheldrüsenkrebs senken](#)
- [Quarkdessert mit Trauben](#)
- [Pestizide: Die miesesten Trauben gibt es in Deutschland](#)
- [Wieder entdeckt: Die Brombeere](#)

Anzeige

## Kommentare