

## Wie sinnvoll sind Smoothies?

**Der Smoothie-Markt boomt! Obst- und Gemüse-Smoothies sind trendy, fruchtig und frisch. Sie sind cooler als einen Apfel oder ein Rüeblli zu knabbern. Sie enthalten eine geballte Ladung an wertvollen Nährstoffen, was absolut für sie spricht. Aber sind sie trotzdem zu empfehlen?**

Täglich werden 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse empfohlen, welche aber für viele Menschen zu viel oder zu aufwändig, um zu kochen sind, und darum nicht konsumiert werden. Da ist ein Smoothie eine gute Variante, da damit schnell 2-3 Portionen abgedeckt werden können. Die Frage ist natürlich, ob diese ein gleichwertiger Ersatz für frisches Obst und Gemüse sind.

Laut Fachkreisen sind Smoothies nur gelegentlich eine Alternative. Folgende Gründe sprechen gegen Smoothies:

- Ein Smoothie mit viel Obstanteil enthält sehr viel Zucker, denn ein Glas besteht oft aus 2-3 Früchten. Der Zucker ist zwar aus natürlicher Quelle, dennoch steigt der Blutzuckerspiegel nach dem Konsum steil an. Der Insulinspiegel steigt ebenso rasch an und fällt dann entsprechend auch schnell wieder. Das fördert dann Hungergefühle. Bei Übergewicht oder bei Diabetes ist ein Smoothie darum nicht zu empfehlen.  
Isst man Obst jedoch frisch, dann wird man kaum drei Portionen aufs Mal schaffen.
- Obstsmoothies enthalten nebst Zucker auch Fruchtsäuren und können so die Zähne angreifen. Nach Fachärzten sollten darum die Zähne vor dem Konsum von Smoothies geputzt werden, da sie nachher durch die Säuren geschwächt sind. Kaut man jedoch die Früchte, wird Speichel mit basischen Enzymen gefördert, welche einen Teil der Säuren puffern können.
- Kauen fällt beim Konsumieren von Smoothies weg, welches aber für den ganzen Verdauungsprozess mit der Anregung von Verdauungsenzymen wichtig wäre. Schnelles Trinken verursacht darum oft Verdauungsprobleme wie beispielsweise Sodbrennen oder Blähungen.
- Beim Kauen können die Nahrungsfasern im Laufe des Verdauungsprozesses mit Wasser quellen und füllen so mit dem grösseren Volumen den Magen und Darm. Dadurch ist man länger satt, die Darmperistaltik wird angeregt und ein regelmässiger Stuhlgang gefördert. Das alles fällt beim Smoothie weg - sie machen also viel weniger satt. Speziell für das Abnehmen macht frisches Obst und Gemüse mehr Sinn.
- Beim Selberentsaften bleibt je nach Gerät (z.B. Entsafter) ein Teil der Nahrungsfasern als Pressrückstand zurück und ist somit verloren. Denken wir daran, dass Nahrungsfasern, bzw. Ballaststoffe, eine grosse Bedeutung für die Sättigung, den Blutzuckerspiegel sowie für die Darmflora haben.
- Viele pürierleistungsstarken Geräte geben beim Mixen zu viel Hitze ab und können so empfindliche Inhaltsstoffe schnell oxidieren und gehen verloren. Das reduziert den Vitamingehalt und den Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen.

- Gekaufte Smoothies enthalten oft keine Schalen und Kerne. Schalen wären jedoch eine gute Ballaststoffquelle!
- Smoothies ohne Schalen haben einen geringeren Gehalt an Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Mineralstoffen, da diese vor allem direkt unter Schale liegen. Je mehr Saft zudem beigegeben wurde, umso weniger der Anteil.
- Gekaufte Smoothies können Zusatzstoffe enthalten. Darum muss die Deklaration unbedingt beachtet werden.

#### Fazit:

- Ein frischer, selbstgemachter Smoothie ist nur dann zu empfehlen, wenn er maximal eine Portion Obst und Gemüse täglich ersetzt.
- Wenn Smoothie, dann Obst und Gemüse mischen.
- Kauen hat viele gesundheitlichen Vorteile.