

Die Lebensmitteldose schützt Vitamine und Mineralstoffe

München, 11. Juni 2015 – Gemüse aus der Dose hat einen vergleichbar hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt wie frisches Gemüse, das nach haushaltsüblichen Methoden gegart wurde. Bei einigen Gemüsesorten aus der Dose liegen die Werte der untersuchten Nährstoffe sogar über denen der frisch zubereiteten Produkte. Dies zeigt unter anderem eine Nährwertuntersuchung vom Frühjahr 2015, die das SGS Institut Fresenius, Berlin, im Auftrag der Initiative Lebensmitteldose durchgeführt hat¹.

Ziel der aktuellen Untersuchung war ein objektiver Vergleich des Vitamin- und Mineralstoffgehalts von Gemüseprodukten aus der Dose mit frischem Gemüse. Während Lebensmittel in Dosen für die Untersuchung nach Herstellerempfehlung erwärmt wurden, wurde die Frischware im Institut haushaltsüblich verzehrfertig gegart. Dann wurden Dosengemüse und frisch zubereitete Gemüse auf ihren Gehalt an den Mineralstoffen Kalium, Magnesium und Calcium sowie den Vitaminen B1, B6, C, Folsäure und A (beta-Carotin) untersucht. Bei Tomaten wurde zusätzlich der Lycopingehalt ermittelt. Die aktuellen Ergebnisse bestätigen frühere Studien der Initiative, denen zufolge Lebensmittel in Dosen vergleichbar hohe Nährwerte bieten wie frisch zubereitete Mahlzeiten.

Sauerkraut und Tomaten am besten aus der Dose

Bestwerte in der Dose erreichten bei der Untersuchung übrigens zwei Gemüsesorten, die in Deutschland besonders gern verzehrt werden. Sauerkraut und Tomaten. So enthalten 200 g Sauerkraut aus der Dose ein Drittel mehr Vitamin C als die frisch zubereitete Variante. Das sind bereits 40 Prozent der empfohlenen Tagesdosis. 200 g Dosentomaten liefern ein Drittel der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin C. Frisch zubereitet kommen Tomaten nur auf ein Viertel.

Auch bei den Gehalten an beta-Carotin (Provitamin A) und Lycopin erreichen Dosentomaten Spitzenwerte. Ganze 66 Prozent der empfohlenen Tagesration an beta-Carotin verzehrt man mit einer 200-g-Portion und tut damit seinen Augen, der Haut und den Schleimhäuten etwas Gutes. Lycopin, das antioxidativ und vorbeugend gegen Herz-Kreislaufkrankungen wirken soll, ist in Dosentomaten viermal häufiger enthalten als in frisch gegarten Tomaten.

Gegen Nährstoffverlust, für optimalen Schutz – Verpackungsstahl macht es möglich

Die aktuellen Untersuchungsergebnisse unterstreichen die Verpackungskompetenz von Stahl: einmal in der Dose, sind Nährstoffverluste praktisch ausgeschlossen. Denn Dosen werden aus Verpackungsstahl hergestellt und dieses Material bildet eine undurchdringli-

¹ Nährwertuntersuchung „Gemüse aus der Dose im Vergleich zu frischem, verzehrfertigem Gemüse“, SGS Institut Fresenius/Initiative Lebensmitteldose, 2015

che Barriere gegen Licht, Sauerstoff oder Verunreinigungen. Auch Schläge und Stöße wehrt die Dose souverän ab. Vitamine oder Mineralstoffe bleiben hingegen erhalten. Deshalb bieten Dosen den perfekten Schutz für Lebensmittel – egal ob bei Transport und Lagerung oder im Supermarktregal.

Dank der Metallhülle sind jedoch nicht nur wertvolle Nährstoffe geschützt. Die Produkte bleiben in der Dose auch extrem lange haltbar – mindestens aber bis zu drei Jahren. Konservierungsmittel werden hierzu nicht benötigt. Die Kombination aus Wärmebehandlung, Verpackungsstahl und luftdichtem Verschluss genügt völlig, um Lebensmittel auf natürliche Weise zu bewahren.

Hohe Produktsicherheit, lange Lebensdauer und die Tatsache, dass sie immer wieder vollständig recycelt werden kann, machen die Dose zur perfekten Verpackung für Nahrungsmittel.

Mehr Informationen finden Sie unter www.initiative-lebensmitteldose.de

Bildmaterial

Das Bildmaterial steht als Download unter <http://initiative-lebensmitteldose.de/presse/pressemitteilungen/dose-schuetzt-vitamine-und-naehrstoffhandel/> zur Verfügung.

	<p>Untersuchungen zeigen: Gemüse in Dosen liefert gesunden Genuss.</p>
<p>Nährwertvergleich: Dose vs. frisch zubereitet</p>  <p><small>Nährwertvergleich, basierend auf der Dose vs. frisch zubereitet. Quelle: Initiative Lebensmitteldose, 2018. Nährwertvergleich, basierend auf Lebensmitteln aus der Dose mit Zusatz von Haushaltszucker, Salz und/oder Fett. Vergleich: Initiative Lebensmitteldose, 2018. *Nährwertvergleich, basierend auf der Dose vs. frisch zubereitet. Quelle: Initiative Lebensmitteldose, 2018. **Nährwertvergleich, basierend auf Lebensmitteln aus der Dose mit Zusatz von Haushaltszucker, Salz und/oder Fett. Vergleich: Initiative Lebensmitteldose, 2018. ***Nährwertvergleich, basierend auf Lebensmitteln aus der Dose mit Zusatz von Haushaltszucker, Salz und/oder Fett. Vergleich: Initiative Lebensmitteldose, 2018.</small></p>	<p>Gemüse aus der Dose ist ähnlich reich an Vitaminen und Mineralstoffen wie frisches Gemüse, das nach haushaltüblichen Methoden gegart wurde.</p>

<p>Vitamin C-Lieferant aus der Dose</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nutrient</th> <th>Dose (%)</th> <th>Frisch (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Vitamin B1</td> <td>6</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Vitamin B6</td> <td>16</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>Folsäure</td> <td>13</td> <td>11</td> </tr> <tr> <td>Vitamin C</td> <td>16</td> <td>11</td> </tr> <tr> <td>Kalium</td> <td>15</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>Magnesium</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </tbody> </table> <p>SAUERKRAUT ©</p> <p>Dose Frisch</p> <p>Angaben in Prozent der von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) empfohlenen Tagesdosis laut den DACH-Referenzwerten bei einer Portion von 200 g</p>	Nutrient	Dose (%)	Frisch (%)	Vitamin B1	6	7	Vitamin B6	16	14	Folsäure	13	11	Vitamin C	16	11	Kalium	15	13	Magnesium	5	6	<p>In der Lebensmitteldose verpackt enthält Sauerkraut ein Drittel mehr Vitamin C als frisch gegart.</p>						
Nutrient	Dose (%)	Frisch (%)																										
Vitamin B1	6	7																										
Vitamin B6	16	14																										
Folsäure	13	11																										
Vitamin C	16	11																										
Kalium	15	13																										
Magnesium	5	6																										
<p>Bestwerte aus der Dose</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nutrient</th> <th>Dose (%)</th> <th>Frisch (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Vitamin E1</td> <td>11</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Vitamin B6</td> <td>19</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>Folsäure</td> <td>6</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Vitamin C</td> <td>23</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td>beta-Carotin</td> <td>35</td> <td>33</td> </tr> <tr> <td>Kalium</td> <td>25</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>Magnesium</td> <td>9</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Lycopin</td> <td>13</td> <td>0,3</td> </tr> </tbody> </table> <p>TOMATE ©</p> <p>Dose Frisch</p> <p>Angaben in Prozent der von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) empfohlenen Tagesdosis laut den DACH-Referenzwerten bei einer Portion von 200 g</p>	Nutrient	Dose (%)	Frisch (%)	Vitamin E1	11	7	Vitamin B6	19	15	Folsäure	6	7	Vitamin C	23	21	beta-Carotin	35	33	Kalium	25	23	Magnesium	9	8	Lycopin	13	0,3	<p>Tomaten aus der Dose sind reicher an beta-Carotin, Vitamin C und Lycopin als frisch zubereitete Tomaten.</p>
Nutrient	Dose (%)	Frisch (%)																										
Vitamin E1	11	7																										
Vitamin B6	19	15																										
Folsäure	6	7																										
Vitamin C	23	21																										
beta-Carotin	35	33																										
Kalium	25	23																										
Magnesium	9	8																										
Lycopin	13	0,3																										

Abdruck honorarfrei/Belegexemplar erbeten.

Kontakt:

Initiative Lebensmitteldose
 Morassistraße 26
 80469 München
 Tel: 089/21 66 81 12
 Fax: 089/21 66 81 15
info@initiative-lebensmitteldose.de

**Für Fachpresse Lebensmittelhandel,
 Lebensmittelindustrie und Verpackung**
 Havas PR Düsseldorf GmbH
 Patricia Meißner-Peters
 Kaiserswerther Str. 135
 40474 Düsseldorf
 Tel: 0211/91 49-853 Fax: 0211/91 49-757
patricia.meissner-peters@havaspr.com