

PRESSEMITTEILUNG

Lebensmitteldose schützt Vitamine und Mineralstoffe

Aktuelle Untersuchung bestätigt: Gemüse aus der Dose leistet einen wertvollen Beitrag zur ausgewogenen Ernährung

München, 11. Juni 2015 – Gemüse aus der Dose hat einen vergleichbar hohen Nährwertgehalt wie frisches Gemüse, das nach haushaltsüblichen Garmethoden zubereitet wurde. Dies zeigt unter anderem eine aktuelle Untersuchung des SGS Instituts Fresenius aus Berlin. Die aktuellen Ergebnisse decken sich mit denen aus früheren Nährwertuntersuchungen.¹ Auftraggeber der Untersuchungsreihe, in der Gemüseprodukte auf ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe untersucht wurden, ist die Initiative Lebensmitteldose.

Ziel der aktuellen Untersuchung war ein objektiver Vergleich des Vitamin- und Mineralstoffgehalts von Gemüseprodukten aus der Dose mit frischem Gemüse, das haushaltsüblich gegart wurde. Während Lebensmittel in Dosen für die Untersuchung nach Herstellerempfehlung erwärmt wurden, wurde die Frischware im Institut haushaltsüblich verzehrfertig gegart. Ergänzend zu den Ergebnissen der Gemüsesorten Mexiko Mix (Erbsen und Mais) und Grünkohl im Jahr 2008 wurden in der aktuellen Erhebung Rotkraut, Sauerkraut und Tomaten auf ihren Gehalt an den Mineralstoffen Kalium, Magnesium und Calcium sowie den Vitaminen B1, B6, C, Folsäure und A (beta-Carotin), bei Tomaten zusätzlich Lycopin, untersucht. Zur Beurteilung der Ergebnisse wurden die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr aus Deutschland, Österreich und der Schweiz (D-A-CH Referenzwerte) herangezogen.

Die Ergebnisse im Überblick

Die aktuellen Untersuchungsergebnisse untermauern: Gemüse aus der Dose ist insgesamt betrachtet in der Zusammensetzung der Vitamine und Mineralstoffe gleichwertig zu frischem Gemüse, das nach haushaltsüblicher Methode gegart wurde. Die Vitamine bleiben im Frischetresor Dose bestens erhalten, da das frisch geerntete Gemüse direkt in die Weißblechdose abgefüllt und langfristig haltbar gemacht wird – und so hervorragend vor Vitaminverlusten durch Licht und Sauerstoff geschützt ist. Im Rahmen

¹ Nährwertuntersuchung, Vergleich von Lebensmitteln aus der Dose mit Gerichten aus haushaltsüblicher Zubereitung, Institut für Lebensmittelqualität/Initiative Lebensmitteldose, 2008; Convenience-Untersuchung, Lebensmittel in Dosen im Vergleich zu frisch zubereiteten Lebensmitteln, Institut für Lebensmittelqualität/ Initiative Lebensmitteldose, 2005

einer ausgewogenen Ernährung bereichern Lebensmittel aus der Dose daher den täglichen Speiseplan und bieten eine zeitsparende, wertvolle Alternative.

Die Ergebnisse im Detail²

Die Ergebnisse der Mineralstoffe Kalium (spielt eine wichtige Rolle im Elektrolythaushalt) und Magnesium (u. a. bedeutend für Muskelkontraktionen) liegen fast gleichauf. Mal liegt die Dose im Vorteil, mal die frisch zubereitete Ware. Mit dem Verzehr einer Portion Tomaten aus der Dose können 23 Prozent an Kalium (zum Vergleich haushaltsübliche Methode: 19 Prozent) und 9 Prozent an Magnesium (6 Prozent zum Vergleichsgericht) der täglich empfohlenen Nährstoffzufuhr abgedeckt werden. Die Calciumwerte der untersuchten Gemüsesorten lagen überwiegend bei unter 10 Prozent und leisten keinen nennenswerten Beitrag zur täglichen Versorgung.

Beim wasserlöslichen Vitamin B1, das im Körper besonders für die Funktion des Nervensystems eine entscheidende Rolle spielt, sind die frischen Gemüsesorten im Vorteil, das Dosengemüse liegt teils knapp dahinter. Das für den Eiweißstoffwechsel wichtige Vitamin B6 ist im Mexiko Mix aus der Dose mit 17 Prozent der täglichen Empfehlung vertreten, im vergleichbaren frisch zubereiteten Gericht mit 16 Prozent.

Folsäure ist besonders in Grünkohl und im Mexiko Mix in hoher Menge vorhanden. Das Vitamin ist an sämtlichen Wachstums- und Entwicklungsprozessen im menschlichen Organismus beteiligt. Eine Beilagenportion mit 200 g Grünkohl aus der Dose deckt 45 Prozent des täglichen Folsäurebedarfs (Vergleich zur haushaltsüblichen Methode: 36 Prozent).

Tomaten aus der Dose punkten bei allen untersuchten Nährwerten. Einzig der Folsäuregehalt ist etwas geringer als bei der verzehrfertigen Frischware. Überraschend ist der hohe Gehalt an beta-Carotin (66 vs. 57 Prozent) sowie der vierfache Lycopingehalt der Dosentomaten im Vergleich zu frischen Tomaten, die gegart werden. Lycopin kann als Antioxidans vor Herz-Kreislaufkrankungen schützen. Auch wird dem sekundären Pflanzenstoff eine vorbeugende Wirkung gegen verschiedene Karzinome nachgesagt.

Auch Sauerkraut aus der Dose liegt im Vergleich der untersuchten Nährstoffe vor dem Frischprodukt. Hervorzuheben ist ein Vitamin-C-Gehalt von knapp 40 mg pro 200 g, der bereits 40 Prozent der empfohlenen Tagesdosis deckt, während frisches Sauerkraut mit knapp einem Drittel weniger aufwartet.

² Als Bezugsgröße für die Betrachtungen wurde die Portionsgröße einer Gemüsebeilage à 200 Gramm gewählt.

Die vollständigen Ergebnisse der Untersuchung sind auf der Internetseite der Initiative Lebensmitteldose unter www.initiative-lebensmitteldose.de einsehbar.

Über die Initiative Lebensmitteldose

Im Jahr 2000 schlossen sich namhafte deutsche Hersteller aus der Lebensmittel- und Verpackungsindustrie zu der Initiative Lebensmitteldose zusammen. Ziel ist es, Verbraucher und Ernährungsexperten umfassend über Lebensmittel aus Dosen zu informieren. Darüber hinaus klärt die Initiative über die Vorteile der Dose als besonders sichere und nachhaltige Verpackung auf und zeigt, wie Dosen dazu beitragen, die Verschwendung von Lebensmitteln zu reduzieren.

Weitere 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-naehrstoffe-ernaehrungsexperten/> zur Verfügung.

	<p>Untersuchungen zeigen: Gemüse aus der Dose bietet vergleichbar hohe Nährwerte wie frisch zubereitetes Gemüse.</p>
<p>Nährwertvergleich: Dose vs. frisch zubereitet</p>  <p><small>Nährwertvergleich: Gemüse aus der Dose im Vergleich zu frischem, unverpacktem Gemüse. Die Werte sind in mg/100g angegeben. Die Werte für frisches Gemüse sind die Referenzwerte. Die Werte für Dosen-Gemüse sind die Werte für das Gemüse in der Dose. Die Werte für das frische Gemüse sind die Werte für das Gemüse, das nach haushaltüblichen Methoden gegart wurde. Angaben in Prozent für die Dose: Grünkraut 100%, Rotkraut 100%, Mais 100%, Mören 100%, Sandkraut 100%, Tomate 100%. Angaben in Prozent für das frische Gemüse: Grünkraut 100%, Rotkraut 100%, Mais 100%, Mören 100%, Sandkraut 100%, Tomate 100%. Angaben in Prozent für die Dose: Grünkraut 100%, Rotkraut 100%, Mais 100%, Mören 100%, Sandkraut 100%, Tomate 100%. Angaben in Prozent für das frische Gemüse: Grünkraut 100%, Rotkraut 100%, Mais 100%, Mören 100%, Sandkraut 100%, Tomate 100%.</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"> <caption>Vitamin C-Lieferant aus der Dose</caption> <thead> <tr> <th>Produkt</th> <th>Anteil (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Vitamin B1</td><td>6</td></tr> <tr><td>Vitamin B6</td><td>7</td></tr> <tr><td>Vitamin B6</td><td>16</td></tr> <tr><td>Folsäure</td><td>14</td></tr> <tr><td>Folsäure</td><td>13</td></tr> <tr><td>Vitamin C</td><td>11</td></tr> <tr><td>Vitamin C</td><td>19</td></tr> <tr><td>Kalium</td><td>10</td></tr> <tr><td>Kalium</td><td>15</td></tr> <tr><td>Magnesium</td><td>5</td></tr> <tr><td>Magnesium</td><td>6</td></tr> <tr><td>SAUERKRAUT</td><td>100</td></tr> </tbody> </table> <p>SAUERKRAUT Dose Frisch</p> <p><small>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</small></p>	Produkt	Anteil (%)	Vitamin B1	6	Vitamin B6	7	Vitamin B6	16	Folsäure	14	Folsäure	13	Vitamin C	11	Vitamin C	19	Kalium	10	Kalium	15	Magnesium	5	Magnesium	6	SAUERKRAUT	100	<p>In der Lebensmitteldose verpackt, enthält Sauerkraut ein Drittel mehr Vitamin C als frisch gegart.</p>																															
Produkt	Anteil (%)																																																									
Vitamin B1	6																																																									
Vitamin B6	7																																																									
Vitamin B6	16																																																									
Folsäure	14																																																									
Folsäure	13																																																									
Vitamin C	11																																																									
Vitamin C	19																																																									
Kalium	10																																																									
Kalium	15																																																									
Magnesium	5																																																									
Magnesium	6																																																									
SAUERKRAUT	100																																																									
<p>Bestwerte aus der Dose</p> <table border="1"> <caption>Bestwerte aus der Dose</caption> <thead> <tr> <th>Nährstoff</th> <th>Produkt</th> <th>Anteil (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Vitamin B1</td><td>Produkt 1</td><td>11</td></tr> <tr><td>Vitamin B1</td><td>Produkt 2</td><td>7</td></tr> <tr><td>Vitamin B6</td><td>Produkt 3</td><td>15</td></tr> <tr><td>Vitamin B6</td><td>Produkt 4</td><td>19</td></tr> <tr><td>Folsäure</td><td>Produkt 5</td><td>6</td></tr> <tr><td>Folsäure</td><td>Produkt 6</td><td>7</td></tr> <tr><td>Vitamin C</td><td>Produkt 7</td><td>15</td></tr> <tr><td>Vitamin C</td><td>Produkt 8</td><td>19</td></tr> <tr><td>beta-Carotin</td><td>Produkt 9</td><td>15</td></tr> <tr><td>beta-Carotin</td><td>Produkt 10</td><td>19</td></tr> <tr><td>Kalium</td><td>Produkt 11</td><td>23</td></tr> <tr><td>Kalium</td><td>Produkt 12</td><td>33</td></tr> <tr><td>Magnesium</td><td>Produkt 13</td><td>9</td></tr> <tr><td>Magnesium</td><td>Produkt 14</td><td>19</td></tr> <tr><td>Lycopin</td><td>Produkt 15</td><td>1,3</td></tr> <tr><td>Lycopin</td><td>Produkt 16</td><td>0,3</td></tr> <tr><td>TOMATE</td><td>Produkt 17</td><td>57</td></tr> <tr><td>TOMATE</td><td>Produkt 18</td><td>86</td></tr> </tbody> </table> <p>TOMATE Dose Frisch</p> <p><small>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</small></p>	Nährstoff	Produkt	Anteil (%)	Vitamin B1	Produkt 1	11	Vitamin B1	Produkt 2	7	Vitamin B6	Produkt 3	15	Vitamin B6	Produkt 4	19	Folsäure	Produkt 5	6	Folsäure	Produkt 6	7	Vitamin C	Produkt 7	15	Vitamin C	Produkt 8	19	beta-Carotin	Produkt 9	15	beta-Carotin	Produkt 10	19	Kalium	Produkt 11	23	Kalium	Produkt 12	33	Magnesium	Produkt 13	9	Magnesium	Produkt 14	19	Lycopin	Produkt 15	1,3	Lycopin	Produkt 16	0,3	TOMATE	Produkt 17	57	TOMATE	Produkt 18	86	<p>Tomaten aus der Dose sind reicher an beta-Carotin, Vitamin C und Lycopin als frisch zubereitete Tomaten.</p>
Nährstoff	Produkt	Anteil (%)																																																								
Vitamin B1	Produkt 1	11																																																								
Vitamin B1	Produkt 2	7																																																								
Vitamin B6	Produkt 3	15																																																								
Vitamin B6	Produkt 4	19																																																								
Folsäure	Produkt 5	6																																																								
Folsäure	Produkt 6	7																																																								
Vitamin C	Produkt 7	15																																																								
Vitamin C	Produkt 8	19																																																								
beta-Carotin	Produkt 9	15																																																								
beta-Carotin	Produkt 10	19																																																								
Kalium	Produkt 11	23																																																								
Kalium	Produkt 12	33																																																								
Magnesium	Produkt 13	9																																																								
Magnesium	Produkt 14	19																																																								
Lycopin	Produkt 15	1,3																																																								
Lycopin	Produkt 16	0,3																																																								
TOMATE	Produkt 17	57																																																								
TOMATE	Produkt 18	86																																																								

Weitere Informationen können Sie gern anfordern bei:

Initiative Lebensmitteldose
c/o zweiblick // kommunikation
Alexandra Herr
Morassistraße 26, 80469 München
Fon 089.21668112, Fax 089.21668115
info@initiative-lebensmitteldose.de