
Subject: Der Obst-Smoothie als Krankmacher
Posted by [pilos](#) on Sat, 20 Feb 2016 09:36:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.fr-online.de/gesundheit/-harvard-studie-warum-saefte-so-ungesund-sind,3242120,24745994.html>

Subject: Aw: Der Obst-Smoothie als Krankmacher
Posted by [andal](#) on Sat, 20 Feb 2016 10:03:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja aber zum glück gibt es ja die DGE, welche in vollzeit und gutbezahlt, die ganzen neumodischen studien für uns einordnet... esst mehr kohlenhydrate, aber in maßen

äh, ironie, falls es jetzt jemanden nicht gleich....

Subject: Aw: Der Obst-Smoothie als Krankmacher
Posted by [pilos](#) on Sat, 20 Feb 2016 10:44:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://news.harvard.edu/gazette/story/2013/08/reduce-type-2-diabetes-risk/>

Subject: Aw: Der Obst-Smoothie als Krankmacher
Posted by [Yes No](#) on Sat, 20 Feb 2016 11:16:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Man sollte auch nicht allem glauben, was sich Studie nennt.
Der Threadtitel in dem Zusammenhang (Studie) aber auch nicht korrekt: Smoothie ist nicht gleich Saft, darin ja noch alle Bestandteile.
Jedoch, wer keine/kaum Fruktose verträgt, der wird wahrscheinlich davon krank.

Subject: Aw: Der Obst-Smoothie als Krankmacher
Posted by [pilos](#) on Sat, 20 Feb 2016 12:12:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mach mal deine eigene studie

blutzuckermessung nach einem smoothie dann hast du es

Subject: Aw: Der Obst-Smoothie als Krankmacher
Posted by [Yes No](#) on Sat, 20 Feb 2016 13:56:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sat, 20 February 2016 13:12mach mal deine eigene studie
blutzuckermessung nach einem smoothie dann hast du es

Zucker ist im mittleren GI-Bereich;
aber z.B. weißer Reis, weißes Brot oder gar Kartoffeln im hohen GI-Bereich.

Und Wiki sagt:

"Neuere Forschungsergebnisse haben aber gezeigt, dass der glykämische Index z. B. nur eine untergeordnete Rolle bei der Gewichtszunahme spielt und individuell sehr variabel ist, da er u.a. von der Darmflora abhängig ist."

Nimmt man besser den Insulin-Index zu Rate: https://en.wikipedia.org/wiki/Insulin_index ,
so ergibt sich selbst für Joghurt ein I-I von >100..

Wenn die "Studie" aus Amiland stammt, dann kann es auch sein, dass in deren "Fruchtsäften" derer Industrie liebstes Kind (HFCS) reingeklatscht ist und dadurch der Glyx viel höher..

Ostasiaten essen traditionell viel (weißen) Reis, der KH-Anteil allgem. sehr hoch (insbesondere bei Okinawanern/Präfektur Okinawa/Japan) und die sind alle diabetisch? So einfach ist das nämlich nicht.

Bei den Frutarier ist (Obst-) Smoothie Alltag und das in Mengen, von denen den Machern der Studie wohl der Kopf wegfliegen würde; und keiner davon ist Diabetiker..

Aprop. Studien:

<http://medicalxpress.com/news/2011-08-scientists-fatty-diets-diabetes.html>

<http://ajcn.nutrition.org/content/91/4/940.abstract>

<http://care.diabetesjournals.org/content/30/6/1406.full>

<http://wholehealthsource.blogspot.de/2011/08/carbohydrate-hypothesis-of-obesity.html>

Anderer Kontext (Honig) aber auch interessant:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15117561>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3399220/>

Subject: Aw: Der Obst-Smoothie als Krankmacher
Posted by [pilos](#) on Sat, 20 Feb 2016 15:36:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes No schrieb am Sat, 20 February 2016 15:56pilos schrieb am Sat, 20 February 2016
13:12mach mal deine eigene studie
blutzuckermessung nach einem smoothie dann hast du es

Zucker ist im mittleren GI-Bereich;
aber z.B. weißer Reis, weißes Brot oder gar Kartoffeln im hohen GI-Bereich.

Und Wiki sagt:

"Neuere Forschungsergebnisse haben aber gezeigt, dass der glykämische Index z. B. nur eine untergeordnete Rolle bei der Gewichtszunahme spielt und individuell sehr variabel ist, da er u.a. von der Darmflora abhängig ist."

Nimmt man besser den Insulin-Index zu Rate: https://en.wikipedia.org/wiki/Insulin_index ,
so ergibt sich selbst für Joghurt ein I-I von >100..

Wenn die "Studie" aus Amiland stammt, dann kann es auch sein, dass in deren "Fruchtsäften"
derer Industrie liebstes Kind (HFCS) reingeklatscht ist und dadurch der Glyx viel höher..

Ostasiaten essen traditionell viel (weißen) Reis, der KH-Anteil allgem. sehr hoch (insbesondere
bei Okinawanern/Präfektur Okinawa/Japan) und die sind alle diabetisch? So einfach ist das
nämlich nicht.

Bei den Frutarier ist (Obst-) Smoothie Alltag und das in Mengen, von denen den Machern der
Studie wohl der Kopf wegfliegen würde; und keiner davon ist Diabetiker..

Aprop. Studien:

<http://medicalxpress.com/news/2011-08-scientists-fatty-diets-diabetes.html>

<http://ajcn.nutrition.org/content/91/4/940.abstract>

<http://care.diabetesjournals.org/content/30/6/1406.full>

<http://wholehealthsource.blogspot.de/2011/08/carbohydrate-hypothesis-of-obesity.html>

Anderer Kontext (Honig) aber auch interessant:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15117561>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3399220/>

man darf sich nicht auf die diabetes aussage obsessiv fixieren....es geht mehr um die vermeintlich gesunde KHs aufnahme.....KHs mäßig sind 100g saft oder 100g cola gleich....

es ist alles eine individuelle gröÙe und auch eine sache der zubereitung

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/reis-mit-weniger-kalorien-chemiker-praesentiert-staerke-trick-a-1025681.html>

und es gib KH sensitive und KH weniger sensitive menschen stoffwechsel mäßig

und kein japaner iÙt reis alleine ohne nix.... und dann stimmt der GI auch nicht mehr

und es ist ja auch nicht so dass die japaner vom fleisch fallen würden...und KHs machen auf alle fälle mit zunehmendem alter fetter...garantiert..dafür brauche ich keine studie, man muss nur die augen auf die strasse öffnen...oder sich die südländer-tanten welche sich täglich mit brot und mehlspeisen voll reinhauen...anschauen

Subject: Aw: Der Obst-Smoothie als Krankmacher
Posted by [chribe](#) on Sat, 20 Feb 2016 16:48:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist doch eh alles Mumpitz. Was ist schon Gesund? An irgendwas wird man doch eh sterben und daran wird kein Smothie oder Körnerfutter was ändern. Alles in MaÙen und gut ist.

Subject: Aw: Der Obst-Smoothie als Krankmacher
Posted by [pilos](#) on Sat, 20 Feb 2016 17:18:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chribe schrieb am Sat, 20 February 2016 18:48 Was ist schon Gesund? An irgendwas wird man doch eh sterben und daran wird kein Smothie oder Körnerfutter was ändern. Alles in MaÙen und gut ist.

Subject: Aw: Der Obst-Smoothie als Krankmacher
Posted by [Knorkell](#) on Sat, 20 Feb 2016 23:58:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kumpel hat ne weile täglich nen Fruchtsmoothie getrunken. Hat jetzt Fruktose.

Subject: Aw: Der Obst-Smoothie als Krankmacher
Posted by [chribe](#) on Sun, 21 Feb 2016 14:28:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Sun, 21 February 2016 00:58Kumpel hat ne weile täglich nen Fruchtsmoothie getrunken. Hat jetzt Fruktose.

??? Allergie?

Subject: Aw: Der Obst-Smoothie als Krankmacher
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 21 Feb 2016 15:31:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chribe schrieb am Sun, 21 February 2016 15:28Knorkell schrieb am Sun, 21 February 2016 00:58Kumpel hat ne weile täglich nen Fruchtsmoothie getrunken. Hat jetzt Fruktose.

??? Allergie?
Intoleranz.

Subject: Aw: Der Obst-Smoothie als Krankmacher
Posted by [Ninguno](#) on Sun, 21 Feb 2016 15:41:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wir dürfen kein Getreide (Gluten; leaky gut), keine Milchprodukte (Phatalate, Eiweißallergien, Lactose schlecht für Darmflora, Östrogene, mindert Testosteron etc), kein rotes Fleisch (Neu5gc), kein Geflügel (mit Antibiotika vollgepumpt), kein Fisch (Schwermetalle) und nun auch kein Obst (pöse Fruktose), kein Zucker (...) mehr essen. Bleibt nur noch Gemüse...halt die sind ja voll mit Pestiziden...mhhh Liebe und Luft machen mich auch nicht satt. WAS kann ich den noch guten Gewissens essen??

Subject: Aw: Der Obst-Smoothie als Krankmacher
Posted by [mike.](#) on Sun, 21 Feb 2016 18:13:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sat, 20 February 2016 13:12mach mal deine eigene studie

blutzuckermessung nach einem smoothie dann hast du es

45 min nach pralinenverzehr bei mir 107 mg/dl Glykose
normalerweise ist er um die 90 mg/dl

bei traubenucker gehts noch schneller

interessanter wäre der HbA1c Wert auf lange sicht...

da dürfte man eh ncihts mehr essen.. da fast alles in glykose umgewandelt wird...

Subject: Aw: Der Obst-Smoothie als Krankmacher
Posted by [fredfirestone](#) on Tue, 23 Feb 2016 10:45:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sat, 20 February 2016 10:36

<http://www.fr-online.de/gesundheit/-harvard-studie-warum-saefte-so-ungesund-sind,3242120,24745994.html>

"Beim Pressen gehen Ballaststoffe verloren"

das ist der knackpunkt. die meinen industriell hergestellt säfte und smothies.
ganz anders sieht's aus, wenn ich das zuhause komplett selbst mache. da wird nichts
konzentriert, gefiltert, zugesetzt. das ist pures obst, und auch gemüse. bei mir kommen
zusätzlich 5 verschiedene öle, ingwerwurzel, kurkumawurzel, geschroteter leinsamen und
verschieden nüsse in den smoothie...

Die Thread-Überschrift "Der Obst-Smoothie als Krankmacher" ist falsch! Bezieht sich auf Saft
und Smoothies, die industriell hergestellt werden, also "aus Fruchtmarm besteht, das je nach
Rezept mit Säften gemischt wird - können frischen Früchten ebenfalls nicht den Rang
ablaufen. „Im Vergleich zu frischem Obst haben sie je nach Herstellungsverfahren einen
geringeren Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen", berichtet die
DGE-Sprecherin. „Denn bei der Saft- und Konzentratproduktion verbleiben viele sekundäre
Pflanzenstoffe sowie Ballaststoffe im Pressrückstand."

bedeutet: smoothies frisch selbst herstellen!

Subject: Aw: Der Obst-Smoothie als Krankmacher
Posted by [pilos](#) on Tue, 23 Feb 2016 13:52:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fredfirestone schrieb am Tue, 23 February 2016 12:45pilos schrieb am Sat, 20 February 2016 10:36
<http://www.fr-online.de/gesundheit/-harvard-studie-warum-saefte-so-ungesund-sind,3242120,24745994.html>

"Beim Pressen gehen Ballaststoffe verloren"

das ist der knackpunkt. die meinen industriell hergestellt säfte und smoothies. ganz anders sieht's aus, wenn ich das zuhause komplett selbst mache. da wird nichts konzentriert, gefiltert, zugesetzt. das ist pures obst, und auch gemüse. bei mir kommen zusätzlich 5 verschiedene öle, ingwerwurzel, kurkumawurzel, geschroteter leinsamen und verschieden nüsse in den smoothie...

Die Thread-Überschrift "Der Obst-Smoothie als Krankmacher" ist falsch! Bezieht sich auf Saft und Smoothies, die industriell hergestellt werden, also "aus Fruchtmarm besteht, das je nach Rezept mit Säften gemischt wird - können frischen Früchten ebenfalls nicht den Rang ablaufen. „Im Vergleich zu frischem Obst haben sie je nach Herstellungsverfahren einen geringeren Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen", berichtet die DGE-Sprecherin. „Denn bei der Saft- und Konzentratproduktion verbleiben viele sekundäre Pflanzenstoffe sowie Ballaststoffe im Pressrückstand."

bedeutet: smoothies frisch selbst herstellen!

Subject: Aw: Der Obst-Smoothie als Krankmacher
Posted by [kkoo](#) on Thu, 25 Feb 2016 21:11:21 GMT

fredfirestone schrieb am Tue, 23 February 2016 11:45 pilos schrieb am Sat, 20 February 2016 10:36

<http://www.fr-online.de/gesundheit/-harvard-studie-warum-saefte-so-ungesund-sind,3242120,24745994.html>

"Beim Pressen gehen Ballaststoffe verloren"

das ist der Knackpunkt. die meinen industriell hergestellt Säfte und Smoothies. ganz anders sieht's aus, wenn ich das zuhause komplett selbst mache. da wird nichts konzentriert, gefiltert, zugesetzt. das ist pures Obst, und auch Gemüse. bei mir kommen zusätzlich 5 verschiedene Öle, Ingwerwurzel, Kurkumawurzel, geschroteter Leinsamen und verschiedene Nüsse in den Smoothie...

Die Thread-Überschrift "Der Obst-Smoothie als Krankmacher" ist falsch! Bezieht sich auf Saft und Smoothies, die industriell hergestellt werden, also "aus Fruchtmark besteht, das je nach Rezept mit Säften gemischt wird - können frischen Früchten ebenfalls nicht den Rang ablaufen. „Im Vergleich zu frischem Obst haben sie je nach Herstellungsverfahren einen geringeren Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen", berichtet die DGE-Sprecherin. „Denn bei der Saft- und Konzentratproduktion verbleiben viele sekundäre Pflanzenstoffe sowie Ballaststoffe im Pressrückstand."

bedeutet: Smoothies frisch selbst herstellen!

schon richtig, aber immer noch gilt: sobald du sehr viel davon trinkst, ist es schnell wieder nicht mehr so gesund. WHO-Empfehlung liegt glaub ich bei einem Maximum von 6 Teelöffel raffiniertem Zucker pro Tag.

Subject: Aw: Der Obst-Smoothie als Krankmacher
Posted by [benutzer81](#) on Fri, 26 Feb 2016 13:11:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da brauche ich wirklich keine Studie um intuitiv zu wissen das Smoothies in Massen alles andere als gesund sein können.

Welcher normale Mensch würde die Menge Obst, welche für 3-4 Smoothies benötigt wird in seinem Ursprungszustand täglich zu sich nehmen ohne dass ihm irgendwann schlecht dabei würde??
