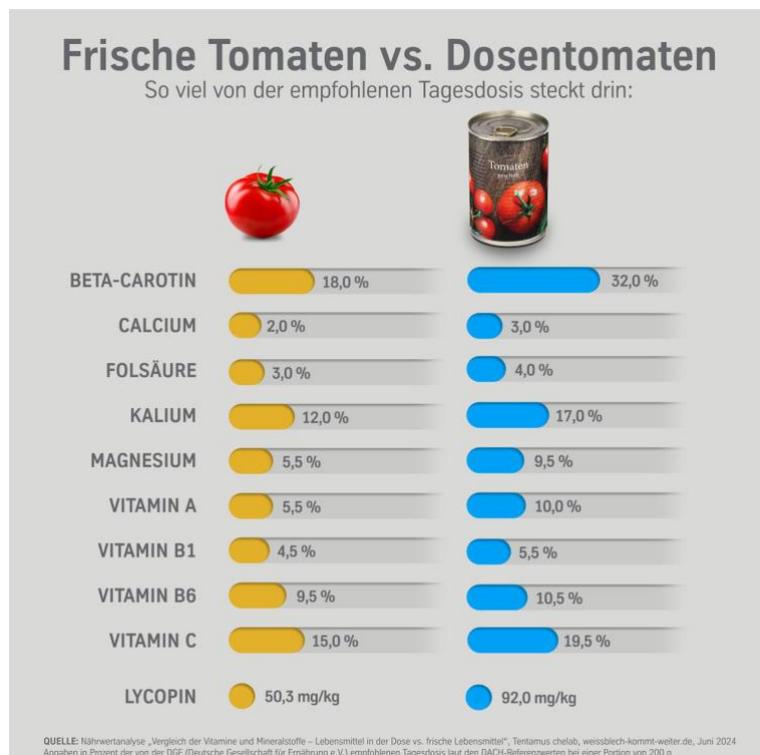


Vergleichende Analyse: Dosentomaten enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als frische Tomaten

Obst und Gemüse aus der Dose enthalten mitunter mehr Nährstoffe als die frische Variante. Vor allem Dosentomaten schneiden bei Vitaminen und Co. besser ab, Ananas und grüne Bohnen aus der Dose haben mehr Vitamin A. Das ist das Ergebnis einer vergleichenden Analyse, die das Lebensmittelinstitut Tentamus chelab im Juni 2024 im Auftrag der Initiative weissblech-kommt-weiter.de durchgeführt hat.

Nach landläufiger Meinung haben frisches Obst und Gemüse grundsätzlich mehr Nährstoffe als solches aus der Dose. Aber ist das wirklich so? Oder hilft gegebenenfalls die Konservierung beim Erhalt von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen? Die Initiative weissblech-kommt-weiter.de wollte es genau wissen und hat eine vergleichende Analyse in Auftrag gegeben. Das Ergebnis: Vor allem bei den Tomaten lagen die gemessenen Werte von Mineralstoffen und Vitaminen durchweg höher als bei der frischen Variante. Die Vergleichsbasis bildete jeweils die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für Erwachsene empfohlene Tageszufuhr bei einer Portion von 200 Gramm.



Der größte Unterschied wurde bei Magnesium und Vitamin A gemessen, wo die Dosentomaten mit durchschnittlich rund 10 Prozent der empfohlenen Tageszufuhr doppelt so gut abschnitten wie frische Tomaten, die im Schnitt jeweils lediglich 5,5 Prozent des Tagesbedarfs erreichten. Bei Kalium und Calcium lagen die Werte der Tomaten aus der Dose

um rund ein Drittel höher (Kalium: 17 vs. 12 Prozent, Calcium: 3 vs. 2 Prozent), bei Vitamin C und Folsäure rund ein Viertel höher (Vitamin C: 19,5 Prozent vs. 15 Prozent, Folsäure: 4 vs. 3 Prozent). Der Anteil an Vitamin B1 und B6 war etwas höher. Bei beta-Carotin lagen Dosentomaten ebenso weit vorn: Sie decken 32 Prozent des Tagesbedarfs ab. Bei den frischen Tomaten sind es im Durchschnitt nur 18 Prozent.

Dosentomaten enthalten mehr Lycopin

Zusätzlich wurde bei den Tomaten der Gehalt an Lycopin gemessen. Der sekundäre Pflanzeninhaltsstoff wirkt antioxidativ und hilft dabei, die Körperzellen vor Schäden durch sogenannte freie Radikale zu schützen. Zudem ist Lycopin vergleichsweise hitzestabil und fettlöslich. Deswegen bleibt es beim Erwärmen erhalten und die Bioverfügbarkeit verbessert sich sogar, d.h. der Körper kann das Lycopin besser aufnehmen. Die Dosentomaten enthielten im Vergleich zu frischen Tomaten deutlich mehr an bioverfügbarem Lycopin (92,0 vs. 50,3 mg/kg).

Ananas und Bohnen mit mehr Vitamin A aus der Dose

Auch bei den anderen untersuchten Produkten konnten teilweise höhere Nährwertgehalte bei der Dosenvariante gemessen werden, insbesondere beim Vitamin A-Gehalt. So enthielten sowohl Ananas als auch grüne Bohnen aus der Dose doppelt so viel Vitamin A wie die frischen Produkte. Die Dosenbohnen enthielten zudem mehr als doppelt so viel beta-Carotin sowie im Schnitt etwas mehr Folsäure. Auch wenn bei beiden Produkten bei anderen Vitaminen und Mineralstoffen etwas höhere Werte für die frischen Produkte nachgewiesen werden konnten, erzielten die Produkte aus der Dose insgesamt aber gute Werte, mit denen man seinen Bedarf gut decken kann. „Zudem spielt die Jahreszeit eine Rolle“, sagt Carmen Tschage von der Initiative weissblech-kommt-weiter.de. „Unsere Untersuchung hat im Frühsommer stattgefunden, wo frische Ware geerntet wird. Im Winter sähe es bei gelagerten frischen Produkten bei Vitaminen und Mineralstoffen wahrscheinlich nicht so gut aus. In der kühlen Jahreszeit spricht also noch mehr für die Dose bei der Versorgung mit Nährstoffen.“

Vitamin C bleibt in der Dose länger erhalten

Grundsätzlich unterliegen die Nährstoffgehalte natürlichen Schwankungen, beeinflusst durch vielfältige Faktoren wie etwa der Länge des Transportweges oder, ob die betreffenden Produkte gerade Saison haben. Dabei spielt die Art der Nährstoffe eine entscheidende Rolle. „Auffällig über sämtliche Proben hinweg ist, dass die gemessenen Mineralstoffgehalte jeweils im oberen Bereich liegen. Diese bleiben auch nach der Konservierung dauerhaft erhalten“, erklärt Dr. Florian Birk, Laborleiter bei Tentamus chelab. „Anders als Vitamine, diese bauen sich mit der Zeit kontinuierlich ab, bei frischer Ware ebenso wie bei Dosenprodukten.“ Eine Ausnahme bildet Vitamin C, das sich z.B. bei Luftkontakt abbaut. Da Dosen luftdicht sind, bleibt das Vitamin C hier bis zum Öffnen länger erhalten. Generell erfolgt der Vitaminabbau bei Dosenprodukten deutlich langsamer als bei frischer Ware.

Über die vergleichende Analyse:

Das Lebensmittelinstitut Tentamus chelab aus Hemmingen bei Hannover untersuchte im Auftrag der Initiative weissblech-kommt-weiter.de beispielhaft je drei Proben Ananas, grüne Bohnen und Tomaten, jeweils als frisches Produkt und aus der Dose. Alle Proben wurden

haushaltsüblich zubereitet. Entsprechend wurden Bohnen und Tomaten gekocht bzw. erwärmt, die Ananas roh beprobt. Anschließend wurde der Gehalt an Kalium, Magnesium und Calcium, an den Vitaminen A, B1, B6 und C sowie Folsäure gemessen. Bei den Tomaten wurde zusätzlich der Lycopin-Gehalt untersucht. Einkauf und Beprobung erfolgten im Juni 2024.

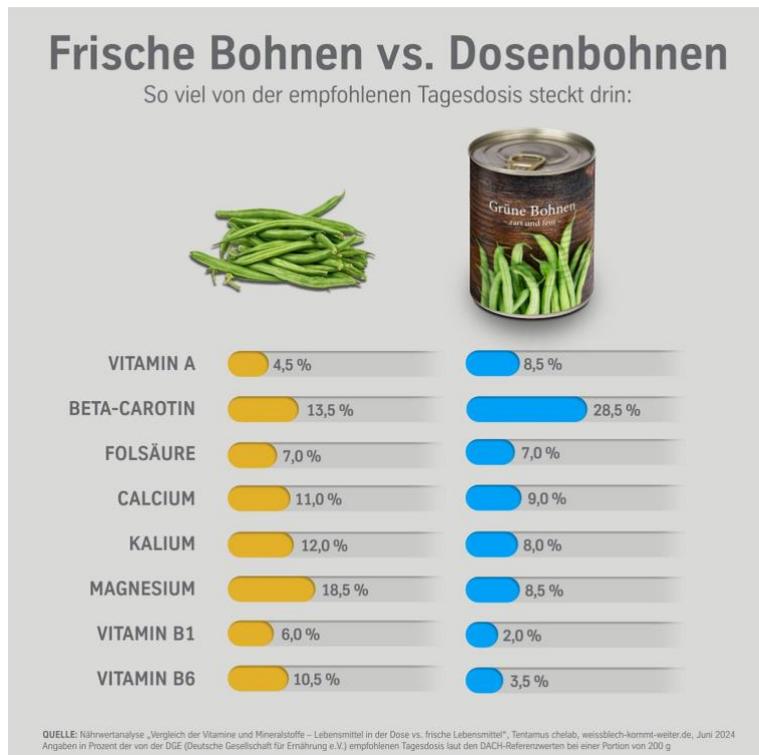
Die Vergleichsbasis für die empfohlene Tageszufuhr bildeten die jeweiligen D-A-CH-Referenzwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. für Erwachsene bei einer täglichen Zufuhr von 1 Portion à 200 Gramm. Bei unterschiedlichen Empfehlungswerten für Frauen und Männer (bei den Vitaminen und Magnesium) wurden die Werte gemittelt.

Über weissblech-kommt-weiter.de

Die Plattform weissblech-kommt-weiter.de ist eine Initiative des einzigen deutschen Weißblechherstellers thyssenkrupp Rasselstein GmbH. Deren Ziel ist es, die Verbraucher mit modernen attraktiven Inhalten und Fakten über die positiven Recycelingeigenschaften von Lebensmittelverpackungen aus Weißblech aufzuklären und damit positive Impulse in der breiten öffentlichen Debatte, um die Nachhaltigkeit von Verpackungen zu setzen. Denn die Recyclingquote von Weißblech liegt in Deutschland stabil um die 90 Prozent, das Material kann ohne Qualitätsverlust immer und immer wiederverwertet werden und verbleibt in einem geschlossenen Materialkreislauf. Darüber informiert und unterhält die Initiative über Website und Social-Media-Kanäle mit Umfragen und Zahlen, Einblicken in Herstellungs- und Recyclingprozesse und vielen Verbrauchertemen. Mehr dazu: www.weissblech-kommt-weiter.de

Weiteres Bildmaterial:

Die Verwendung ist frei bei Nennung der Bildquelle: weissblech-kommt-weiter.de



[Bilddownload](#) auf den Presseseiten von weissblech-kommt-weiter.de

Pressekontakt

Marco Cabras
 weissblech-kommt-weiter.de
 Tel.: 0211 863 949 22
 E-Mail: info@weissblech-kommt-weiter.de