

Grüne Smoothies – Hit oder Hype?

Veröffentlicht am 31. März 2017 auf <https://dossier.sanitas.com/>



Grüne Smoothies sind im Trend. Aber sind sie wirklich so gesund?

Ernährungsberaterin Béatrice Chiari ist überzeugt: Die grünen Drinks sind ein genussvoller und einfacher Weg, dem Körper eine geballte Ladung Vitalstoffe zu «verabreichen».

Text: Clau Isenring

Weshalb muss der Smoothie grün sein?

Der Hauptgrund ist – neben den Vitalstoffen – das Chlorophyll. Der grüne Blattfarbstoff ist eines der stärksten natürlichen Antioxidantien (zellschützende Stoffe). Chlorophyll kann Schadstoffe an sich binden und «abtransportieren» – so wird der Zwischenzellraum von Schadstoffen befreit. Das entlastet den Körper und wirkt vorbeugend gegen viele Krankheiten.

Ist die Wirkung von Blattgrün respektive von grünen Smoothies wissenschaftlich belegt?

Wo und wie Chlorophyll überall wirkt, ist noch nicht abschliessend belegt. Es gibt aber verschiedene Studien, welche die antioxidative, also zellschützende, Wirkung nachweisen. Zudem zeigte eine Studie der Universität Rush in Chicago jüngst, dass grünes Blattgemüse vorbeugend gegen Demenz wirken kann. Auch wenn noch nicht alles mit Langzeitstudien belegt ist: Dass Gemüse und Früchte gesund sind, ist heute unbestritten – fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag sind empfohlen.

Hat ein grüner Smoothie weitere positive Eigenschaften?

Grüne Smoothies wirken wegen ihres hohen Gehalts an Blattgemüse und Pflanzengrün auch basisch. Das ist wichtig, weil viele Menschen heute durch Konsum von tierischen Eiweissen, Kaffee oder auch Alkohol übersäuert sind. Zudem regulieren die grünen Smoothies auch den Blutzucker, da sie wenig Fruchtzucker enthalten. Klar ist aber auch: Mit einem einzigen grünen Smoothie ist es nicht getan. Eine nachhaltige Wirkung stellt sich vor allem bei jenen ein, die regelmässig grüne Smoothies trinken.



Béatrice Chiari

Dipl. Ernährungsberaterin SHS, Expertin für grüne Smoothies
www.ernaehrung-chiari.ch / www.vegikochkurse.ch

Ist ein spezieller Mixer wirklich nötig?

Ja. Der grüne Smoothie muss sehr fein gemixt sein, damit er möglichst schnell im Dünndarm ankommt und dort wirken kann. Mit einem normalen Stabmixer bleiben zu viele Fasern im Drink. Der Nachteil dabei: Hitze und Säure im Magen zerstören beim Verdauungsprozess die empfindlichen Enzyme und Vitamine.

Was mixt man in einen grünen Smoothie?

Grundsätzlich ist jedes Pflanzengrün geeignet. Ideal sind dunkelgrüne Salate, Mangold oder frische Spinatblätter. Wildkräuter sollte man sparsam einsetzen, weil ihre Inhaltsstoffe sehr potent sind und unter Umständen eine zu starke Entgiftungswirkung haben können. Bärlauch, Schnittlauch und auch Kohlartern – zum Beispiel Grünkohl, der in Hollywood so beliebt ist – sind für viele Leute geschmacklich schwierig und weniger gut verträglich. Man kann ganz nach Belieben Früchte und Wasser dazugeben. Ich persönlich verwende immer Biogemüse und -früchte, damit keine Pestizide oder sonstige bedenkliche Stoffe in meinen Smoothie kommen.

Was gehört auf keinen Fall in einen grünen Smoothie?

Das hängt davon ab, ob man den grünen Smoothie als Ernährung oder als Nahrungsergänzung einsetzen möchte. Als Nahrungsergänzung spendet der Smoothie Vitamine und Vitalstoffe. In diesem Fall ist es wichtig, dass der Mix nur Früchte, Pflanzengrün und Wasser enthält. Verwendet man jedoch Fette, Nüsse, Eiweiss oder stärkehaltige Gemüse – zum Beispiel Fenchel oder Broccoli –, gelangt der grüne Smoothie in den Magen und wird dort verdaut. Es gibt aber auch Leute – beispielsweise Sportler oder Veganer –, die bewusst unterschiedlichste Zutaten verwenden, weil sie den Smoothie eben nicht als Ergänzung, sondern als vollwertige Nahrung verwenden.

Sind grüne Smoothies für alle Menschen zu empfehlen?

Grundsätzlich ja. Die einzige Ausnahme sind Leute, die auf Inhaltsstoffe allergisch sind. Grüne Smoothies mit Blattgemüse sind auch für Leute mit empfindlichem Magen sinnvoll, weil sie basisch sind und das Magenmilieu verbessern können. Hier ist es aber wichtig, säurearme Früchte, zum Beispiel Beeren, zu verwenden.

Wildkräuter für den grünen Smoothie!

Einige Zutaten für den grünen Smoothie können Sie auch selber sammeln. Und zwar fast das ganze Jahr über. Wichtig: Viele Kräuter haben eine starke Wirkung, deshalb ist weniger mehr. Was sich eignet und wann Sie was in der Natur finden, sehen Sie hier:

- www.smoothie-mixer.de/wildkraeuter-sammeln-kalender.pdf
- www.smoothie-mixer.de/wildkraeuter-lexikon/