

Smoothie oder Apfel – was bringt mehr Vitamine im Winter?



Oviva-Ernährungsexpertin erklärt, was im Winter wirklich Vitamine bringt und was nur teuer ist

Berlin, 13. November 2025 – Wenn draußen die Temperaturen sinken und die Erkältungssaison beginnt, steigt der Wunsch nach einer Extra-Portion Vitamine. Viele greifen dann zu Smoothies oder frisch gepresstem Saft, um das Immunsystem zu stärken. Doch was ist tatsächlich die beste Vitaminquelle – frisches Obst, Saft oder der Smoothie aus dem Kühlregal?

„Im Winter wird meist weniger frisches Obst gegessen als im Sommer“, sagt Veronika Albers, Ernährungsexpertin bei der Abnehm-App Oviva. „Statt Apfel und Mandarine landet dann schnell der Smoothie im Einkaufswagen. Dabei übersehen viele, dass 100 ml eines durchschnittlichen Fertig-Smoothies bis zu 15 Gramm Zucker enthalten können. Das entspricht etwa fünf Stück Würfelzucker. Das ist mehr Zucker als in 100 ml Cola – auch wenn Smoothies durch Vitamine und Fruchtfleisch die bessere Wahl bleiben.“



Veronika Albers, Diplom-Ökotrophologin und Ernährungsexpertin bei Oviva, © Sophie Brand

Ein Vergleich zeigt die Unterschiede deutlich:

- Ein Apfel (150 g): ca. 15 g Zucker → 5 Stück Würfelzucker
- Ein Smoothie (250 ml): ca. 35 g Zucker → 12 Stück Würfelzucker
- Orangensaft aus 3 bis 4 Orangen (250 ml): ca. 25 g Zucker → 8 Stück Würfelzucker

Frisches Obst: Der klassische Allrounder

Frisches Obst enthält Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe im natürlichen Verhältnis. Diese Kombination sorgt dafür, dass der Körper die Nährstoffe optimal aufnehmen kann. „Vitamine wirken selten allein“, erklärt Albers. „Viele Nährstoffe unterstützen

einander. Vitamin C verbessert zum Beispiel die Eisenaufnahme und sekundäre Pflanzenstoffe aus der Schale schützen empfindliche Vitamine.“

Ein weiterer Vorteil von frischem Obst: Die enthaltenen Ballaststoffe lassen den Fruchzucker langsamer ins Blut gelangen. Das hält den Blutzuckerspiegel stabil und macht länger satt. Ein Glas Saft dagegen sorgt für einen schnellen Zuckerschub – gefolgt von einem raschen Abfall, der oft zu Müdigkeit oder erneutem Hunger führt.

Säfte: Praktisch, aber mit Einschränkungen

Ein Glas Saft kann eine gute Ergänzung zu einer Mahlzeit sein, hat aber nicht die gleiche hohe Wertigkeit, wie ein Stück frisches Obst. „Zum einen gehen beim Pressen viele Ballaststoffe verloren“, so Albers. Zum anderen, wer sich die Menge vor Augen führt, kann es nachvollziehen: Für ein Glas frisch gepressten Orangensaft braucht man etwa drei bis vier Orangen. Das entspricht bereits der empfohlenen Tagesration an Obst.

Wenn doch mal ein Glas Saft gewünscht ist, dann am besten frisch gepresst, weil dieser gegenüber den Fertigsäften aus Konzentrat viele Vitamine enthält. Die Empfehlung der Expertin: Ein Glas pro Tag reicht völlig aus, am besten mit Wasser verdünnt. Das reduziert Zucker und Kalorien.

Smoothies: Besser als ihr Ruf – wenn selbstgemacht

Smoothies enthalten durch das pürierte Fruchtfleisch mehr Ballaststoffe als Säfte. Abhängig von ihrer Zusammensetzung können sie aber recht zuckerreich sein. „Viele fertige Smoothies enthalten Konzentrate oder Fruchtsäfte als Basis. Auf der Verpackung steht dann zwar ‚ohne Zuckerzusatz‘, aber der natürliche Fruchzucker summiert sich trotzdem“, erklärt Albers.

Wer Smoothies selbst zubereitet, kann sie ausgewogener gestalten, etwa durch die Kombination mit Gemüse, Joghurt oder Nüssen. Ein Beispiel: Ein winterlicher Smoothie mit Apfel, Spinat, einer halben Banane, Haferflocken und etwas Zimt liefert Vitamine, bleibt dabei ausgewogen und kann sogar eine ganze Mahlzeit ersetzen. „So senken Sie den Zuckergehalt und erhöhen gleichzeitig die Ballaststoffe“, sagt Albers.

Was passiert im Körper?

Die Form, in der wir Obst essen, hat direkten Einfluss auf den Stoffwechsel. Während ein Apfel den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen lässt, führt ein Glas Apfelsaft zu einer schnellen Spitze – und einem ebenso schnellen Abfall. Obst am Stück wirkt also nicht nur gesünder, sondern auch stabilisierender auf Energie und Appetit.

Praktische Tipps für den Vitamin-Boost im Winter

- **Abwechslung zählt:** Unterschiedliche Obstsorten liefern unterschiedliche Nährstoffe wie Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.
- **Saisonal einkaufen:** Äpfel, Birnen und Quitten aus der Region haben im Winter kurze Transportwege und bleiben durch kürzere Lagerung vitaminreich und frisch.

- **Selbstgemacht schlägt fertig gekauft:** Frisch zubereitete Smoothies und Säfte enthalten mehr Nährstoffe und weniger versteckten Zucker. Bei Fertigprodukten lohnt der Blick aufs Etikett. Konzentrate und zugesetzte Säfte sind Warnsignale.
- **Gemüse integrieren:** Spinat, Gurke oder Sellerie senken den Zuckergehalt von Smoothies und liefern zusätzliche Vitalstoffe. Ideal sind mindestens 50 Prozent Gemüseanteil.
- **Säfte verdünnen:** Schorle statt pur ist sinnvoll. Ein Mischverhältnis von 1:3 mit Wasser halbiert Zucker und Kalorien.

Die einfache Lösung liegt oft näher als gedacht

Obst am Stück bleibt die beste Wahl – frisch, ballaststoffreich und natürlich. Säfte und Smoothies sind praktische Ergänzungen, aber kein gleichwertiger Ersatz. „Es geht nicht darum, jeden Tag perfekte Entscheidungen zu treffen oder Smoothies zu verteufeln“, sagt Veronika Albers. „Aber der kritische Blick lohnt sich: Ein Apfel liefert oft mehr als ein teurer Smoothie. Und das für weniger Geld und weniger Zucker. Manchmal ist die einfachste Lösung tatsächlich die beste.“

Über Oviva

Oviva ist Europas führender Anbieter für digitale, erstattete Therapien bei Adipositas und chronischen Erkrankungen. Das Unternehmen wurde 2014 von Kai Eberhardt und Manuel Baumann gegründet, um Menschen mit gewichtsbedingten Erkrankungen durch eine effektive und leicht zugängliche digitale Therapie zu unterstützen. Die zertifizierte Oviva App verbindet Verhaltensänderung, klinische Expertise und moderne Technologie zu einer langfristig wirksamen, menschlich begleiteten Versorgung.

Teilnehmende können ihr Verhalten mithilfe von Funktionen wie Mahlzeiten-Tracking und Zielsetzung reflektieren, Fortschritte dokumentieren und Schritt für Schritt gesündere Gewohnheiten entwickeln. Ovivas Ansatz verbessert nicht nur die Gesundheit von Patientinnen und Patienten, sondern entlastet auch Ärztinnen und Ärzte und unterstützt ein effizienteres Gesundheitssystem.

Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen in Deutschland, der Schweiz und dem Vereinigten Königreich zusammen und hat europaweit bereits über 1 Million Menschen behandelt.

Weitere Informationen unter: www.oviva.com/de/de