

Fruchtsäfte haben eine ganz andere Wirkung als vollwertige Früchte und sind gesundheitlich negativ zu bewerten (hoher Gehalt an Fruktose, fast keine Ballaststoffe usw.).

Dr. med. Michael Greger

Gekaufte, nicht frische Fruchtsäfte enthalten zusätzlich Zucker, Konservierungsmittel, Farbstoffe und anderes Zeug.

Wir empfehlen in unserer Sprechstunde immer frische Bio-Früchte, saisonal und aus der Schweiz zu essen. Und dann kommt die Frage, also sind Bananen auch gesund? Die Antwort überlasse ich Ihnen, liebe Leserin und Leser.