«Gefriergetrocknete Früchte sind ein gesundes Lebensmittel und stehen ihren frischen Verwandten bezüglich der Inhaltsstoffe kaum in etwas nach. Das gilt allerdings nur, wenn du sie in Maßen isst. Denn im Vergleich zu frischem Obst enthalten sie schliesslich deutlich mehr Zucker.»

«Auch aufgrund ihres hohen Preises und der ökologischen Auswirkungen empfiehlt es sich, gefriergetrocknete Produkte nur in Maßen zu essen. Achte beim Kauf zudem möglichst auf Bio-Qualität, um eine ökologische Landwirtschaft zu unterstützen, bei der Boden und Gewässer geschont werden, weil keine synthetisch-chemischen Pestizide zum Einsatz kommen.»

https://utopia.de/ratgeber/sind-gefriergetrocknete-fruechte-eigentlich-gesund_640876/

Anmerkung: Diabetiker sollten nur frische Früchte essen. Bei gefrorenen oder getrockneten Früchten, ist der Zuckergehalt zu hoch. Kaufen Sie keine Früchte in Gläsern oder Konserven. Diese werden konserviert, oft auch noch mit Farbstoffen beglückt, damit sie gut aussehen.