

„An apple a day keeps the doctor away“ – Dieses bekannte englische Sprichwort, das auf Deutsch so viel heißt, wie „ein Apfel pro Tag hält den Doktor fern“ macht den **hohen Stellenwert des Apfels für eine gesunde Ernährungsweise** deutlich.

Keinem anderen Obst wird ein solch gravierender **gesundheitlicher Nutzen** zugeschrieben, wie dem knackig süßen Kernobstgewächs. Äpfel enthalten viele Vitamine und Ballaststoffe, sind kalorienarm und ideal zum Abnehmen, heißt es.

Inhalt des Artikels

- 1 Apfel ist nicht gleich Apfel
- 2 Wie viele Kalorien hat ein Apfel?
- 3 Apfel Nährwerte
- 4 Der Apfel – Eine runder Vitamin-Allrounder
- 5 Mineralstoffe im Apfel
- 6 Äpfel: Wie hoch ist der Schlank-Faktor wirklich?
- 7 Vorsicht bei verarbeiteten Apfel-Produkten
 - 7.1 Apfelsaft:
 - 7.2 Apfelmus:
 - 7.3 Getrocknete Äpfel:
- 8 Fazit

Doch wie gesund ist der Apfel tatsächlich? Haben Äpfel wirklich so wenige [Kalorien](#)? Oder können Äpfel sogar dick machen? Zeit, diesen Fragen auf den Grund zu gehen.

Apfel ist nicht gleich Apfel

Schätzungen zufolge gibt es weltweit mehr als **30.000 Apfelsorten**, 2.000 davon allein in Deutschland. Die zahlreichen Apfelsorten unterscheiden sich sowohl hinsichtlich ihrer Größe, ihrer roten, grünen oder gelben Farbe, sowie ihres süßen, würzigen oder sauren Geschmacks. Also ist also nicht gleich Apfel.

Doch trotz tausender Apfelsorten sind nur etwa 60 wirtschaftlich bedeutend. Und lediglich 30 Apfelsorten werden im **Erwerbsobstbau** mit geringen Kosten kultiviert und in größerem Umfang vermarktet. Auch die Auswahl in den **Supermärkten** ist keineswegs so groß, wie sie auf den ersten Blick scheint. In den Auslagen der Supermärkte schrumpft das Apfel-Angebot i.d.R. auf **lediglich fünf bis acht globale Apfelsorten** zusammen.



Bekannte Apfelsorten, wie **Granny Smith, Braeburn oder Gala** stammen oft nicht aus heimischem Anbau, sondern werden aus Italien, Neuseeland oder Chile importiert. Weitere Standardsorten in Supermärkten sind: **Elstar, Jonagold, Boskop, Golden Delicious und Cox Orange**.

Je nach Größe und Apfelsorte ergeben sich auch Unterschiede hinsichtlich **der Kalorien und Nährwerte**. Was steckt also drin in des Deutschen liebster Obstart?

Wie viele Kalorien hat ein Apfel?

In den Kalorien- und Nährwerttabellen findet man i.d.R. keine separaten Angaben für unterschiedliche Apfelsorten. Meistens werden nur Nährwertangaben pro 100 g oder pro Stück gemacht.

So hat ein ungeschälter Apfel **pro 100 g durchschnittlich 54 Kalorien**. Doch wie viel wiegt ein einzelner Apfel? Ohne zur Küchenwaage greifen zu müssen kann man bei kleinen, mittelgroßen und großen Äpfeln etwa von folgenden Gramm-Zahlen und Kalorien ausgehen:

Größe	Gewicht	Kilokalorien (kcal) pro Stück
-------	---------	-------------------------------

Kleiner Apfel	70 – 100 g	45,9 kcal
Mittelgroßer Apfel	130 – 170 g	81 kcal
Großer Apfel	200 – 250 g	121,5 kcal

Die Kalorienangaben beziehen sich immer auf einen **frischen, ungeschälten Apfel**. Die Kalorien eines kleinen Apfels entsprechen umgerechnet etwa zwei Marshmallows. Ein mittelgroßer Apfel enthält etwa so viele Kalorien, wie ein kleiner Cookie und ein großer Apfel ist kalorienmäßig mit einem halben Mars-Riegel zu vergleichen.

Der kleine, aber feine Unterschied. Trotz identischer Kalorien enthält der Apfel wesentlich mehr Volumen, als die süßen Naschereien. Kein Wunder, besteht der Apfel doch **zu rund 85 Prozent aus Wasser**.

Netter Nebeneffekt: Ein Apfel füllt den Magen besser und sorgt für eine **angenehme Sättigung**, was man von zwei Marshmallows, einem Cookie oder einem halben Mars-Riegel nicht behaupten kann. Um z.B. die Kalorienzahl einer Tafel Schokolade erreichen, müsste man ein Kilo Äpfel essen – Letzteres macht deutlich satter.

Doch neben dem Kalorien- und Wassergehalt sind auch die **Nährwerte eines Apfels** interessant, um herauszufinden, ob Äpfel tatsächlich Schlankmacher sind.

Apfel Nährwerte

Der Apfel ist ein äußerst gehaltvolles Obst, welches neben einem hohen Wasseranteil auch **viel Zucker (Kohlenhydrate)**, dafür aber sehr wenig Fett enthält.

Die folgenden Angaben zeigen die **Nährwerte eines Apfels** bezogen auf 100 g:

Nährwerte	Vorkommen in Gramm (g)
Wasser	84,4 g
Eiweiß	0,3 g
Kohlenhydrate	11,4 g
- davon Zucker	10,3 g
- Ballaststoffe	2 g
Fett	0,6 g

Äpfel enthalten **so gut wie kein Eiweiß und Fett**, dafür aber viel Fruchtzucker. Je nach Sorte enthält ein Apfel mehr oder weniger Fruchtzuckeranteil. Grundsätzlich gilt: Je süßer ein Apfel im Geschmack ist, umso mehr Fruchtzucker enthält er. Zu den **süßen Apfelsorten** zählen Golden Delicious, Red Delicious, Fuji und Gala, während Granny Smith, Boskoop, Gloster, Holsteiner Cox zu **sauren Apfelsorten**.

Leicht säuerlich sind die Apfelsorten Elstar und Jonagold. Breaburn und Cox Orange zeichnen sich vor allem durch einen **sehr aromatischen** Geschmack mit feiner Säure aus. Je nach persönlicher Geschmacksvorliebe kann man beim Apfel gerne zu süßen und sauren Sorten greifen, da die Unterschiede im Fruchtzuckeranteil nur gering ausfallen.

Mit einem **glykämischen Index von 35** lässt der im Apfel enthaltene Fruchtzucker den Blutzuckerspiegel zudem nur langsam ansteigen. Im Vergleich zu Süßigkeiten kommt es beim Verzehr eines Apfels zu keiner starken Ausschüttung von Insulin, was zu einem verstärkten Hungergefühl nach zuckerhaltigen Lebensmitteln und einer erneuter Nahrungsaufnahme führen kann.

Stattdessen gelangt der **Fruchtzucker nur langsam ins Blut**, der Blutzuckerspiegel steigt mäßig an und Heißhunger-Attacken werden vermieden. Bei Übergewicht oder dem Wunsch nach einem Gewichtsverlust ist der Apfel daher grundsätzlich als Lebensmittel geeignet.

Während Diät- und Abnehmwillige einen hohen Fruchtzuckeranteil eher vermeiden möchten, macht gerade dieser den Apfel **bei Sportlern sehr beliebt**. Ausdauer- und Kraftsportler sind auf eine **stetige Energiebereitstellung aus Kohlenhydraten** angewiesen, die mit dem Apfel gewährleistet ist.

Warum? Die **Ballaststoffe** machen es möglich! Äpfel enthalten einen hohen Gehalt an Pektin und Cellulose. Diese natürlichen, für den Menschen unverdaulichen Ballaststoffe quellen im Körper auf und sorgen durch die Zunahme des Volumens für eine Verstärkung des Sättigungsgefühls. Dank seines hohen Ballaststoffgehalts werden die Kohlenhydrate aus dem Apfel im Darm langsamer aufgenommen. Dadurch kommt es nach Verzehr von Äpfel nur zu einem geringeren Blutzuckeranstieg – Ideal für Diabetiker und alle, die abnehmen wollen.

Doch Äpfel können nicht nur schlank, sondern auch gesund machen.

Der Apfel – Eine runder Vitamin-Allrounder

Neben ihrem hohen Wasser- und Ballaststoffanteil sind Äpfel **reich an Vitaminen und Mineralstoffen**. Neben den Vitaminen A, B und C enthalten Äpfel wertvolle Mineralstoffe, wie Kalium, Phosphor, Kalzium, Magnesium oder Eisen.

Je 100 g enthalten Äpfel:

Vitamine	Je 100 g verzehrbare Anteil	<u>Tagesbedarf laut DGE</u> (in mg/ Tag)
Vitamin A	4,3 µg	0,8 – 1,1 mg
Vitamin E	0,5 mg	11 – 15 mg
Vitamin B ₁	0,04 mg	1,0 – 1,3 mg
Vitamin B ₂	0,03 mg	1,2 – 1,5 mg
Niacin (Vitamin B ₃)	0,3 mg	13 – 17 mg
Vitamin B ₆	0,01 mg	1,2 – 1,6 mg
Vitamin C	12 mg	100 mg

Bei den Vitaminen A und E handelt es sich um fettlösliche Vitamine, die im Körper (meist in der Leber) gespeichert werden können. **Vitamin A** ist wichtig für Haut und Schleimhäute, Blutkörperchen, Stoffwechsel, sowie unseren Sehvorgang. **Vitamin E** bietet Schutz vor freien Radikalen.

Die im Apfel enthaltenen B-Vitamine sind ebenso wie Vitamin C wasserlösliche und im Körper nicht speicherbare Vitamine. **Vitamin B₁** beeinflusst den Kohlenhydratstoffwechsel, ist wichtig für die Schilddrüsenfunktion und die Nerven. **Vitamin B₂** hilft gegen Migräne und fördert die Merkfähigkeit und Konzentration. Niacin (Vitamin B₃) hilft bei der Verwertung von Fetten, Eiweiß und Kohlenhydraten und ist gut für Haut und Nägel. Und das **Vitamin B₆** schützt vor Nervenschädigung und wirkt beim Eiweißstoffwechsel mit.

Das im Apfel enthaltene **Vitamin C** ist wichtig für die Bildung und Stärkung von Bindegewebe, die Wundheilung und das Immunsystem. Als Radikalfänger hat Vitamin C eine antioxidative Wirkung. Es schützt den Körper vor sog. freien Radikalen, die im Körper gebildet werden und in verstärktem Maß durch UV-Strahlen, Schadstoffe in der Luft und Chemikalien entstehen. Zudem beugt Vitamin C effektiv Herz-Kreislaufkrankungen vor.

Der regelmäßige Verzehr von Äpfeln, sowie anderen Obst- und Gemüsesorten trägt zur **Deckung des Tagesbedarfs an Vitamin C** bei, der laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bei einem gesunden Erwachsenen **100 mg pro Tag**

beträgt.

Mineralstoffe im Apfel

Neben den genannten Vitaminen enthalten Äpfel wertvolle Mineralstoffe, wie Kalium, Calcium, Natrium, Phosphor und Magnesium und Eisen:

Mineralstoffe	Je 100 g verzehrbare Anteil	<u>Tagesbedarf laut DGE (in mg/ Tag)</u>
Natrium	3 mg	550 mg
Kalium	144 mg	2000 mg
Calcium	7 mg	1000 – 1200 mg
Phosphor	12 mg	700 – 1250 mg
Magnesium	6 mg	300 – 500 mg
Eisen	0,5 mg	10 – 15 mg

Besonders erwähnenswert ist der **hohe Kaliumgehalt** des Apfels. Der Mineralstoff gehört zu den Elektrolyten im menschlichen Körper. Kalium ist u.a. an der Regulation des Wasserhaushalts und der Energieproduktion beteiligt, wirkt auf die Herzmuskeltätigkeit ein und wird für die Blutdruckregulation benötigt.

Calcium ist für die Reizübermittlung der Zellen, sowie den Zahn- und Knochenaufbau unerlässlich, während **Natrium** bei der Regulation des Wasserhaushalts, beim Blutdruck und der Aufnahme von Zucker und Aminosäuren mitwirkt.

Phosphor ist für den Energiestoffwechsel, das Säure-Basen-Gleichgewicht im Blut und den Erhalt von Knochen und Zähnen unerlässlich. Ebenfalls für die Energiebereitstellung benötigen wir **Magnesium**, welches bei der Muskeltätigkeit und im Zell- und Knochenaufbau mitwirkt, bei Unruhe und Stress Krämpfen vorbeugt und den Cholesterinspiegel senkt. Ebenfalls im Apfel enthalten und unerlässlich für die Funktion der roten Blutkörperchen ist Eisen.

Insgesamt ist die **hohe Vitamin- und Mineralstoffdichte** ein **dicker Pluspunkt** für den Apfel. Ein Apfel alleine kann den Tagesbedarf an Vitaminen zwar nicht decken, doch integriert in eine [abwechslungsreichen und vollwertigen Ernährung](#) mit viel Obst und Gemüse zur Aufrechterhaltung aller lebenswichtigen physiologischen Prozesse beitragen.

Der regelmäßige Griff zum Apfel macht so manches **Vitaminpräparat überflüssig**. Da sich die meisten Vitamine nur knapp unterhalb der Schale verbergen, sollte man diese immer mitessen.

Der Apfel ist somit aufgrund seines hohen Wassergehalts ein **guter Durstlöcher**, dank der Kombination aus Fructose und Ballaststoffen ein **lang anhaltender Energielieferant** und aufgrund seiner hohen Vitamin- und Mineralstoffdichte ein wahres **Gesundheits-Powerpaket**.

Doch machen Äpfel auch schlank? Kann man mit vielen Äpfeln in der Ernährung Gewicht verlieren? Oder macht der im Apfel enthaltene Fructose vielleicht sogar dick?

Äpfel: Wie hoch ist der Schlank-Faktor wirklich?



Fakt ist: Ein Apfel enthält im Vergleich zu Süßigkeiten **deutlich weniger Kalorien**. Mal ganz abgesehen davon, dass Äpfel wesentlich gesünder sind, als Schoki, Weingummi & Co.

Ebenfalls positiv für die schlanke Linie ist der **niedrige glykämische Index (GLYX)**. Dank der im Apfel enthaltenen Ballaststoffe geht der im Apfel enthaltene Fruchtzucker nur langsam ins Blut. Der hohe Wasser- und Ballaststoffanteil sorgt für eine **länger anhaltende Sättigung**, während der niedrige Blutzuckeranstieg Heißhungerattacken verhindert.

Dennoch ist der hohe Anteil an **Fruchtzucker grundsätzlich ein Nachteil**. Denn: Nur weil „Frucht“ davor steht, ist Fruchtzucker nicht automatisch gesünder, als normaler Haushaltszucker. Zucker ist Zucker. Und **zu viel Zucker macht dick**, egal ob man zu viel Schokolade oder zu viele Äpfel isst.

Zwar steigt der Blutzucker bei der Zufuhr von Fruchtzucker deutlich langsamer an, als bei herkömmlichem Haushaltszucker. Doch auch ein erhöhter Fruchtzuckerkonsum wirkt sich **ungünstig auf den Stoffwechsel** aus. Wird Fruktose übermäßig konsumiert, kann auch scheinbar gesünderer Fruchtzucker die **Entwicklung von Übergewicht fördern**.

Denn was passiert im Körper, wenn der über die Nahrung aufgenommene (Frucht)Zucker nicht mehr verbrannt wird? Dann wird der **Überschuss in Fett umgewandelt** und als Depotfett gespeichert. Um Gewicht zu verlieren gilt nach wie vor die Regel: Der Kalorienverbrauch muss höher sein, als die Kalorienaufnahme. Nur wenn ein [Kaloriendefizit](#) entsteht, ist eine Gewichtsabnahme überhaupt möglich.

Dennoch können Äpfel, wie andere Obst- und Gemüsesorten auch, dazu beitragen, die Kalorienaufnahme zu drosseln. Denn: Obst und Gemüse enthält **viel Wasser und Ballaststoffe** und macht daher auch in geringen Mengen deutlich satt, als z.B. schnelle Kohlenhydrate aus Weißbrot, Nudeln, geschältem Reis und Süßigkeiten.

Äpfel sind zwar gesund, aber zum Abnehmen eignen sie sich nur dann, wenn sie [andere Kohlenhydrate ersetzen](#). Wer sein Ernährungsverhalten nicht umstellt, sondern zusätzlich einige gesunde Äpfel isst, wird nicht abnehmen. Im Gegenteil: Dann können Äpfel sogar dick machen. In Verbindung mit einer kalorienreduzierten Ernährung hingegen sind Äpfel und Obst allgemein eine **tolle Alternative**.

Statt eines Butterbrots oder Schokoriegels kann auch ein Apfel den kleinen Hunger gut stillen und **Energiebilanz positiv**

ausgleichen. Eine kalorienarme Ernährung ist und bleibt jedoch die Voraussetzung für eine Gewichtsreduktion.

Das bedeutet keineswegs, dass man hungern muss. Im Gegenteil: Gerade Nahrungsmittel, wie Obst vor allem aber Gemüse -, die zwar **viel Volumen aber eine geringe Kaloriendichte** enthalten, sind die perfekten Begleiter beim Abnehmen.

Mehr **Alltagsaktivität und Sport** sind ebenfalls hervorragende Komponenten, um zusätzliche Kalorien zu verbrennen und die ein oder andere Kaloriensünde auszugleichen. Äpfel können durchaus beim Abnehmen helfen, aber niemals, ohne auch an der Ernährung und am Lebensstil zu schrauben.

Vorsicht ist bei **übermäßigem Apfelverzehr am Abend** geboten. Um die nächtliche Fettverbrennungsphase optimal auszunutzen, sollte man abends möglichst auf Kohlenhydrate, also auch auf Fruchtzucker, verzichten. Es ist zwar löblich abends vor dem Fernseher statt Schokolade und Chips auf Äpfel umzusteigen.

Doch auch der Fruchtzucker in Äpfeln löst eine **Insulinausschüttung** aus und hindert den Körper daran, in der Nacht Fett abzubauen. Dies gilt übrigens für alle Kohlenhydrate, also auch Brot, Nudeln, Reis, gesüßten Joghurt, Süßigkeiten, Chips, Kracker etc.

Wer den Abnehmerfolg beschleunigen möchte, setzt **statt auf Obst besser auf Gemüse**. Ob Gurke, Möhren, Cherrytomaten oder Möhren – Im Vergleich zum Obst enthält Gemüse deutlich **weniger Kohlenhydrate**, dadurch auch weniger Kalorien, macht aber genauso satt.

Vorsicht bei verarbeiteten Apfel-Produkten

Während man bei einem frischen, unbehandelten Apfel praktisch bedenkenlos zugreifen kann, ist bei verarbeiteten Apfel-Produkten Vorsicht geboten. Während des Verarbeitungsprozesses werden dem Apfel i.d.R. **Wasser und/oder Ballaststoffe entzogen** – Und gerade diese machen den reinen Apfel doch zu einem schlanken Snack.

Vielen Apfelprodukten wird dann noch zusätzlicher Zucker beigemischt. So wird aus einem schlanken Snack schnell eine mächtige Kalorienbombe. Hier ein paar Beispiele, wie der Apfel mehr oder weniger zur **Figurfalle** mutieren kann:

Apfelsaft:

Ob Apfel-Fruchtsaft, Apfelnektar oder Apfelsaftkonzentrat – Apfelgetränke enthalten so gut wie keine Ballaststoffe mehr, dafür aber oftmals eine Extra-Portion Zucker. Bei Fruchtsäften, darunter der **Apfel-Direktsaft und Apfelsaft aus Apfelsaftkonzentrat**, beträgt der Fruchtgehalt immerhin 100Prozent.

Beim **Apfelnektar bzw. Apfel-Fruchtnektar** liegt der Fruchtsaftgehalt nur noch zwischen 25 und 50 Prozent. Aufgrund des geringeren Fruchtanteils kann der Geschmack mit bis zu 20Prozent des Gesamtgewichts durch **Zucker** oder Honig ausgeglichen werden.

Noch schlimmer sind **Apfel-Fruchtsaftgetränke**. Diese müssen laut Deutschem Lebensmittelbuch nur mindestens 30 Prozent Apfelsaft enthalten. Der Rest wird ordentlich gesüßt und mit reichlich Wasser verdünnt. Vom ursprünglich gesunden Apfel bleibt da nicht mehr viel übrig.

Ob Apfelsaft oder **Apfel-Fruchtsaftgetränk**: In Anbetracht der Tatsache, dass für einen Liter Apfelsaft rund 1,5 kg Äpfel benötigt werden, kommen pro Glas ziemlich viele Kalorien zusammen. Ein Glas (200 ml) Apfelsaft enthält ca. 98 Kalorien und 21,2 g Kohlenhydrate, wovon der meiste Teil Fruchtzucker ist. Ein Glas Apfelnektar enthält sogar 128 Kalorien und 30,6 g Kohlenhydrate. Satt wird man davon jedoch kaum.

Wer den Apfelgeschmack als Durstlöcher nutzen möchte, greift besser zur **selbstgemachten Apfelschorle**. Die enthält „nur“ 53 Kalorien pro Glas und 14 g Kohlenhydrate.

Apfelmus:

Ist Apfelmus gesund und zum Abnehmen geeignet? Für Apfelmus werden die Äpfel in kleine Stücke zerschnitten aufgekocht. Mit **79 Kalorien pro 100 g** ist Apfelmus zwar relativ kalorienarm, doch gehen viele Vitamine beim Garprozess verloren. Zudem sättigt ein Apfel in pürierter Form deutlich weniger, als ein frischer Apfel.

Grundsätzlich ist Apfelmus zum Abnehmen geeignet, solange er keine zusätzlichen Zuckerzusätze enthält. Einen knackigen Apfel mit Schale ersetzt er aber bei Weitem nicht.

Getrocknete Äpfel:

Getrockneten Äpfeln wird durch Trocknen bzw. Dörren ein **Großteil ihres Wassers entzogen**, wodurch die Äpfel deutlich an Volumen verlieren. Die Restfeuchtigkeit von getrockneten Äpfeln liegt bei nur etwa 20 Prozent.

Getrocknete Äpfel sind zwar auch ballaststoffreich und im Vergleich zu Süßigkeiten geht der Fruchtzucker auch nicht so schnell ins Blut. Aber: Mit Trockenäpfeln nimmt man bei gleichem Volumen daher **mehr Kalorien und Fruchtzucker** auf, als mit frischen Äpfeln. Während frische Äpfel pro 100 g nur 54 Kalorien enthalten, liegt der Energiegehalt von Trockenäpfeln bei **255 Kalorien pro 100 g**.

Als [Alternative für kalorienreiche Snacks](#), wie Chips und Schokolade sind Trockenäpfel eine gute Lösung. Der frische Apfel ist und bleibt hinsichtlich seiner Vorzüge jedoch unschlagbar.

Fazit

Wer abnehmen möchte, kann **andere Kohlenhydrate gerne durch Äpfel ersetzen**. Am besten sind frische Äpfel, da sie viel Wasser und Ballaststoffe enthalten, daher lang anhaltend sättigen und zudem kalorienarm sind. Im Vergleich zu vielen verarbeitenden Apfelprodukten bleiben in frischen Äpfeln zudem die Vitamine erhalten.