Warszawa, 3 grudnia 2018 r.

**Sok a efekt metaboliczny i otyłość**

**Istnieje przekonanie, że 100% sok owocowy, ze względu na obecność cukrów prostych i stosunkowo niewielką zawartość błonnika, a także płynną konsystencję, może mieć negatywny wpływ na kontrolę stężenia glukozy w surowicy krwi i na masę ciała. Poglądy te jednak opierają się raczej na potocznych opiniach niż na solidnych dowodach naukowych. W rzeczywistości jest wręcz przeciwnie – spożycie soku owocowego ma korzystny wpływ na wybrane parametry metaboliczne i utrzymanie prawidłowej masy ciała.**

Soki to produkty o wysokiej gęstości odżywczej, co oznacza, że na każde 100 ml przypada ok. 20 mg witamin i mikroelementów. Soki zawierają szereg aktywnych biologicznie składników, a ich wartość odżywcza jest zbliżona do wartości odżywczej owoców, z których powstały. Mimo to soki owocowe są często uznawane za produkty niekorzystne dla zdrowia, głównie ze względu na zawartość cukrów. Jak soki wpływają na glikemię? Czy powodują jej wzrost? Czy mogą przyczyniać się do rozwoju otyłości? Poprosiliśmy o odpowiedź ekspertów.

**Soki a otyłość**

Naukowcy doszli do wniosku, że spożywanie soku pomarańczowego w ramach diety o obniżonej kaloryczności, nie hamuje utraty masy ciała. Może za to znacznie poprawiać wrażliwość na insulinę, profil lipidowy i zmniejsza ryzyko wystąpienia ewentualnego stanu zapalnego w organizmie, w porównaniu do wyników tych parametrów u osób, które nie włączały do diety soku pomarańczowego[[1]](#footnote-2).

Soki owocowe mogą pomagać też dzieciom w utrzymaniu prawidłowej masy ciała*. Wbrew niektórym opiniom soki owocowe nie zwiększają ryzyka otyłości u dzieci. Przegląd badań dotyczący soków owocowych i ich wpływu na masę ciała u dzieci nie potwierdza związku pomiędzy spożywaniem 100% soków owocowych a otyłością u dzieci. Na przykład w jednym z przeglądów autorzy przeanalizowali 7 badań obserwacyjnych w grupach dzieci i młodzieży w wieku od 2 do 18 lat, dotyczących spożycia soku pomarańczowego i jego wpływu na parametry antropometryczne. W żadnym z badań nie zaobserwowano wpływu spożycia soku na zmianę parametrów antropometrycznych u dzieci, jedno badanie wskazało na nieznacznie zwiększone ryzyko otyłości przy największej ilości spożycia soku przez małe dzieci*[[2]](#footnote-3), mówi dr Agnieszka Kozioł-Kozakowska dietetyk, Adiunkt w Klinice Pediatrii, Gastroenterologii i Żywienia UJ Collegium Medicum.

Wpływ soku w kontekście kontroli glikemii i efektu metabolicznego pozytywnie ocenia również

prof. zw. dr. hab. med. Wojciech Cichy em. Kierownik I Katedry Pediatrii i Kliniki Gastroenterologii Dziecięcej i Chorób Metabolicznych UM w Poznaniu, Wydział Medyczny PWSZ w Kaliszu: *W ujęciu całościowym, dostępne dowody wyraźnie wskazują, że 100% soki owocowe nie mają negatywnego wpływu na homeostazę glukozy i insuliny, ani też nie przyczyniają się do rozwoju cukrzycy typu 2. Wynika to prawdopodobnie z faktu, że 100% soki owocowe mają niski IG i zawierają znaczne ilości składników bioaktywnych, takich jak flawanony, które wykazują działanie obniżające poziom lipidów i wrażliwość na insulinę, a ponadto obniżają ciśnienie i mają działanie przeciwzapalne. Czynnik ten może także tłumaczyć występujące u osób zdrowych różnice w zakresie wpływu na ryzyko metaboliczne poziomów glikemii, zaobserwowane pomiędzy sokiem pomarańczowym 100% a napojami słodzonymi cukrem, zawierającymi analogiczną dawkę cukru i energii.*

Co ważne, sok owocowy, zgodnie z przepisami prawa polskiego i europejskiego, nigdy nie zawiera cukru dodanego. Zawiera sacharozę, glukozę i fruktozę w ilości odpowiadającej zawartości w owocach, z których sok został pozyskany. W jednej szklance soku pomarańczowego znajduje się ok. 4,5 g fruktozy. Należy pamiętać, że spożycie cukrów prostych z soków w stosunku do pozostałych źródeł cukrów jest na tyle niewielkie, że nie ma przełożenia na negatywny efekt zdrowotny.

**WNIOSKI**

Wyniki badań sugerują, że spożycie 100% soku owocowego, szczególnie soku pomarańczowego:

* Nie wpływa na poziom glukozy i insuliny we krwi oraz nie wiąże się z ryzykiem rozwoju CT2;
* Zmniejsza poziom cholesterolu całkowitego i LDL-C oraz zwiększa stężenie cholesterolu HDL;
* Jest źródłem hesperydyny oraz szeregu polifenoli i witamin, które wykazują działanie antyoksydacyjnie;
* Nie wpływa na skład ciała u osób dorosłych i przyrost masy ciała u dzieci, nawet w przypadku spożycia przez osoby dorosłe z nadwagą z dietą o obniżonej kaloryczności lub bez niej.

***Zastrzeżenie:*** *Dołożono wszelkich starań w zakresie weryfikacji powyższych informacji i dbałości o ich rzetelność. Informacje kierowane są do specjalistów z dziedziny zdrowia i nie mają charakteru komercyjnego. Nie są przeznaczone bezpośrednio dla konsumentów. AIJN, Europejskie Stowarzyszenie Soków Owocowych nie ponosi żadnej odpowiedzialności, jeśli informacje te zostaną wykorzystane lub przedstawione w celach promocyjnych lub handlowych.*

**KONTAKT DLA MEDIÓW:**

**Marta Radomska**PR Hub Sp. z o. o.e-mail: marta.radomska@prhub.eu  
tel. +48 516 168 873

**Anna Zawistowska**PR Hub Sp. z o. o.  
e-mail: anna.zawistowska@prhub.eu  
tel. +48 533 337 960

**Barbara Groele**STOWARZYSZENIE KRAJOWA UNIA PRODUCENTÓW SOKÓW,   
SEKRETARZ GENERALNY  
e-mail: [b.groele@kups.org.pl](mailto:b.groele@kups.org.pl)  
tel. +48 (22) 606 38 63

**100% SOK OWOCOWY – definicja**

Produkt naturalny, otrzymany z jednego lub większej liczby gatunków zdrowych, dojrzałych, świeżych, mrożonych lub schłodzonych owoców. Posiada barwę, smak i zapach pochodzące z owoców, z których jest otrzymany. Do 100% soku owocowego można dodać miazgę i komórki miąższu, które były uprzednio oddzielone. Zabronione jest dodawanie jakichkolwiek sztucznych substancji, w tym barwników, konserwantów oraz aromatów. W grudniu 2011 roku Parlament Europejski podjął decyzję o wprowadzeniu zakazu dodatku cukru do soków owocowych (w tym soków 100% owocowych), co usankcjonowało powszechną praktykę. W sokach tych znajduje się tylko ten cukier, który znajdował się w owocach, z których sok został wyprodukowany. Soki owocowe są źródłem witamin, antyoksydantów, mikro-i makroelementów. Zgodnie ze stanowiskiem Instytutu Żywności i Żywienia, szklanka 100% soku owocowego  
(200 ml) może zastąpić jedną z dziennych porcji owoców.

**O FRUIT JUICE MATTERS**

Fruit Juice Matters to ogólnoeuropejski program informacyjny prowadzony przez Europejskie Stowarzyszenie Producentów Soków Owocowych AIJN, w ramach którego upowszechniane są wyniki wiarygodnych i wszechstronnych badań na temat prozdrowotnych walorów 100% soków owocowych, które spożywane w umiarkowanych ilościach mogą stanowić element zbilansowanej diety. Więcej informacji na temat programu znajduje się na stronie

www.fruitjuicematters.pl/pl

**O AIJN**

AIJN – European Fruit Juice Association (Europejskie Stowarzyszenie Producentów Soków Owocowych) jest europejskim stowarzyszeniem zrzeszającym przedstawicieli branży sokowniczej w Unii Europejskiej. Stowarzyszenie, założone w 1958 roku, reprezentuje zarówno przetwórców owoców, jak   
i producentów opakowań, a jego siedziba mieści się w Brukseli. Jednym z zadań AIJN jest promowanie soków jako produktów, które są integralną częścią zdrowej diety. W ramach projektu Fruit Juice CSR Platform Stowarzyszenie AIJN wspiera swoich członków we wdrażaniu działań CSR na wszystkich etapach łańcucha dostaw. We współpracy z Europejskim Systemem Kontroli Jakości Soków (EQCS) AIJN zapewnia również bezpieczeństwo i autentyczność produktów, które dostarczane są konsumentom.

[www.aijn.org](http://www.aijn.org/)

**O KUPS**

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków (KUPS) to organizacja non profit zrzeszająca oraz integrująca producentów soków, nektarów i napojów   
z owoców i warzyw. Reprezentuje firmy dostarczające na rynek krajowy około 60% soków owocowych i warzywnych oraz produkujące około 70% zagęszczonych soków owocowych i warzywnych w Polsce. Stowarzyszenie współpracuje z instytucjami naukowymi, laboratoriami badawczymi, dostawcami półproduktów, maszyn i opakowań. Jest również aktywnym członkiem Stowarzyszenia AIJN oraz SGFW/IRMA (Międzynarodowy System Zapewnienia Jakości Surowców do produkcji soków). W trosce o konsumentów, dokłada starań, aby stale zapewniać wysoką jakość produktów na rynku. W tym celu Stowarzyszenie KUPS przy współpracy z EQCS powołało system samokontroli przemysłowej DSK (Dobrowolny System Kontroli soków i nektarów), którego celem jest dbanie o wysoką jakość produktów dostarczanych konsumentom przez branżę. Wdrożenie systemu praktycznie wyeliminowało jakiekolwiek nieprawidłowości w procesie produkcji soków. Obecnie Polska branża sokownicza jest w grupie nielicznych liderów UE, u których sporadycznie występujące nieprawidłowości są na bieżąco weryfikowane i usuwane.

[www.kups.org.pl/konsumenci](http://www.kups.org.pl/konsumenci)

*Dołożono wszelkich starań w zakresie weryfikacji powyższych informacji i dbałości o ich rzetelność. Informacje te są przeznaczone do wykorzystania jako podstawa do prowadzenia niekomercyjnej komunikacji wyłącznie do środowiska specjalistów. Nie należy wykorzystywać informacji zawartych w niniejszym dokumencie w formie wytycznych żywieniowych lub oświadczeń zdrowotnych w komunikacji skierowanej bezpośrednio do konsumentów. Osoby korzystające z informacji zawartych w niniejszym dokumencie powinny mieć świadomość, że wykorzystanie informacji w kontekście innym niż przestawionym w dokumencie lub w zmienione formie (przeformułowania, ominięcia, dodanie nowych informacji lub obrazów) może pociągać za sobą konsekwencje prawne. AIJN nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek starty i szkody wynikające z wykorzystania niniejszego dokumentu lub informacji w nim zawartych. AIJN nie gwarantuje dokładności danych ani słuszności poglądów i opinii wyrażonych przez osoby trzecie na łamach niniejszego dokumentu i stanowczo zrzeka się wszelkiej odpowiedzialności wynikającej z polegania na informacjach i opinii zaprezentowanych na łamach niniejszego dokumentu*.

1. Ribeiro C et al. (2017) Orange juice allied to a reduced-calorie diet results in weight loss and ameliorates obesity-related biomarkers: A randomized controlled trial. Nutrition 38: 13–19. Dostępne tutaj: http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0899-9007(17)30004-7 [↑](#footnote-ref-2)
2. O’Neil, C. E., Nicklas, T. A., Rampersaud, G. C. and Fulgoni, V. L., 3rd (2011). One hundred percent orange juice consumption is associated with better diet quality, improved nutrient adequacy, and no increased risk for overweight/obesity in children. Nutr. Res. 31:673–682. [↑](#footnote-ref-3)