Warszawa, 20 maja 2019 r.

**KOMUNIKAT PRASOWY – TYLKO DLA SPECJALISTÓW Z ZAKRESU ZDROWIA**

**Nowe badania naukowe udowadniają, że 100% sok pomarańczowy ma zaskakujące właściwości zdrowotne**

**Obecność naturalnych cukrów w 100% sokach owocowych sprawia, że nieraz pojawiają się wątpliwości, czy pod względem oddziaływania na zdrowie nie kwalifikować ich po prostu jako słodkich napojów. Jednak nowe dowody naukowe wskazują, że 100% sok owocowy ma pozytywny bądź neutralny wpływ na masę ciała, kontrolę poziomu glukozy we krwi oraz podaż składników odżywczych.**

**Wpływ 100% soku owocowego na masę ciała**

Istnieje przekonanie, że spożywanie 100% soku owocowego przyczynia się do wzrostu masy ciała, jednak nie jest ono poparte żadnymi wynikami badań interwencyjnych o wysokiej jakości. Dla kontrastu, warto przytoczyć wyniki ostatnich badań, które wykazały, że codzienne spożywanie 100% soku owocowego ma neutralny bądź nawet pozytywny wpływ na masę ciała. We wspomnianym badaniu[[1]](#footnote-2) udział wzięło 78 osób otyłych, które zostały przydzielone do 2 grup. W grupie badanej przez 12 tygodni stosowano dietę redukcyjną wraz z 500 ml soku pomarańczowego a w grupie kontrolnej stosowano standardową dietę niskokaloryczną bez soku. W niniejszym badaniu stwierdzono, że dodanie soku pomarańczowego do diety odchudzającej nie wpływa na utratę masy ciała wywołaną przez dietę, dodatkowo nie zwiększa poziomu glukozy w surowicy krwi, za to poprawia wrażliwość na insulinę i markery stanu zapalnego. W grupie badanej zwiększyło się również spożycie witaminy C i folianów odpowiednio o 62% i 39%, co nie miało miejsca w grupie kontrolnej. Zatem umiarkowane spożycie soku pomarańczowego zapewnia korzyści związane z interwencją odchudzającą i nie ma niekorzystnego wpływu na masę ciała i parametry metaboliczne u otyłych pacjentów.

Inne randomizowane badanie naprzemienne[[2]](#footnote-3) przeprowadzone w Niemczech miało na celu sprawdzenie najbardziej korzystnego czasu, z punktu widzenia metabolizmu, na spożywanie 100% soków owocowych. Wbrew powszechnemu przekonaniu wyniki badania wykazały, że spożywanie 100% soku pomarańczowego wraz z posiłkami skutkowało nieznacznym spadkiem netto średniej masy tkanki tłuszczowej wynoszącym 0,3 kg (p<0,05). To potwierdza, że regularne spożywanie 100% soku owocowego nie przyczynia się do wzrostu masy ciała lub otyłości.

**Porównanie 100% soku owocowego z innymi napojami**

Nowe randomizowane badanie naprzemienne[[3]](#footnote-4) pozwoliło zbadać wpływ 100% soku pomarańczowego oraz napojów słodzonych na różne parametry metaboliczne. Wyniki wykazały, że codzienne spożywanie 100% soku pomarańczowego prowadzi do poprawy kontroli glikemii, najprawdopodobniej ze względu na zaskakująco niski indeks glikemiczny w porównaniu z napojami słodzonymi, tj. 50 dla soku pomarańczowego w porównaniu z 63 dla napojów słodzonych. Poziom stężenia potasu, wpływającego na utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi, pozostał niezmieniony. Średni poziom stężenia kwasu moczowego we krwi zmniejszył się, co wpłynęło na redukcję ryzyka wystąpienia dny moczanowej. Prof. Dr Reinhold Carle z Uniwersytetu Hohenheim skomentował wyniki następująco – *Przypuszczamy, że te zaskakujące rezultaty są efektem złożonej matrycy składników odżywczych, zawartych w 100% soku pomarańczowym. Oprócz wysokiego poziomu potasu i kwasu foliowego, sok pomarańczowy ma wysoką zawartość witaminy C i jest cennym źródłem flawonoidów, hesperydyny i narirutyny.*

*Aby lepiej zrozumieć, w jaki sposób 100% sok owocowy i napoje słodzone oddziałują na organizm, w ramach niewielkiej liczby wcześniejszych badań dokonano porównania 100% soku owocowego z napojami kontrolnymi (zazwyczaj napojami słodzonymi) w zakresie ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2, stężenia lipidów we krwi oraz wzrostu masy ciała. Metaanaliza[[4]](#footnote-5) czterech kohort osób dorosłych wykazała, że spożywanie napojów z dodatkiem cukru w znaczącym stopniu wiązało się ze zwiększonym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 (RR=1,28), natomiast takie ryzyko nie występowało w przypadku spożywania 100% soków owocowych (RR=1,03, p=0,62), gdyż zgodnie z obowiązującymi regulacjami, 100% sok owocowy nigdy nie zawiera cukrów dodanych. Inne badanie[[5]](#footnote-6) wykazało, że 100% sok pomarańczowy może wspomagać transfer cholesterolu do lipoproteiny wysokiej gęstości (HDL), co jest korzystne dla prawidłowego funkcjonowania serca. Ponadto, w ramach 8-tygodniowego badania[[6]](#footnote-7) ochotnicy codziennie spożywali 100% sok z czerwonych pomarańczy (który zawiera likopen). W porównaniu z grupą kontrolną, spożywanie 100% soku pomarańczowego prowadziło do istotnego statystycznie obniżenia ciśnienia krwi i oporności na insulinę* – skomentował dr hab. n. med. Michał Kukla.

**Wyjaśnienie różnic**

*W ogólnej świadomości panuje błędne przekonanie, że 100% soki owocowe zawierają cukry dodane, podczas gdy europejskie prawo[[7]](#footnote-8) całkowicie zabrania dodawania do nich słodzików i cukrów. To prowadzi do niesłusznego stawiania 100% soków owocowych w tej samej kategorii produktów, co słodzone napoje. Badania Hohenheima są o tyle istotne, szczególnie w dziedzinie dietetyki i prawidłowego żywienia, że dostarczają rzetelnych dowodów obalających przekonanie o przyczynianiu się 100% soków owocowych do występowania otyłości. Potwierdzeniem ich prozdrowotnych właściwości jest fakt, że 100% soki owocowe, w przeciwieństwie do napojów słodzonych, mają niezwykle zróżnicowane matryce odżywcze. 100% sok owocowy jest zdecydowanie bogatszy w mikroskładniki, takie jak potas, witamina C czy kwas foliowy, a także w bioaktywne flawonoidy (hesperydyna i narirutyna), mające pozytywny wpływ na zdrowie* – dodaje dr hab. inż., lek. med. Dariusz Włodarek.

Najnowsze dowody naukowe potwierdzają powyższe tezy i ukazują zaskakujące właściwości zdrowotne 100% soku pomarańczowego.

Więcej informacji: https://fruitjuicematters.pl/pl/nauka-a-soki/surprising-new-evidence-about-100-orange-juice

*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. Informacje podane w niniejszym dokumencie nie stanowią porady dietetycznej.*

**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. [↑](#footnote-ref-2)
2. Hägele FA et al. (2018) High orange juice consumption with or inbetween three meals a day differently affects energy balance in healthy subjects. Nutr Diab 8: 19-27. [↑](#footnote-ref-3)
3. Büsing FA et al. (2018) High intake of orange juice and cola differently affects metabolic risk in healthy subjects. Clin Nutr: in press https://www. clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614(18)30093-1/fulltext. [↑](#footnote-ref-4)
4. Xi B et al. (2014) Intake of fruit juice and incidence of type 2 diabetes: a systematic review and meta- analysis. PLoS ONE 9: e93471. [↑](#footnote-ref-5)
5. Cesar TB et al. (2010) Orange juice decreases low-density lipoprotein cholesterol in hypercholesterolemic subjects and improves lipid transfer to high-density lipoprotein in normal and hypercholesterolemic subjects. Nutr Res 30(10):689-94. [↑](#footnote-ref-6)
6. Silveira JQ et al. (2015) Red-fleshed sweet orange juice improves the risk factors for metabolic syndrome. Int J Food Sci Nutr 66(7):830-6. [↑](#footnote-ref-7)
7. Dyrektywa Parlamentu Europejskiego i Rady 2012/12/WE z dnia 19 kwietnia 2012 odnosząca się do soków owocowych oraz Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 8 lutego 2013 r. – Dz.U. 2013 poz. 327. [↑](#footnote-ref-8)