**Warszawa, 29.01.2021 r.**

**Informacja prasowa**

**Co powinieneś wiedzieć o cukrach w sokach?**

**Bać się cukru w sokach czy nie? Kto nie słyszał w ostatnim czasie o konieczności ograniczania cukru w diecie? Czy jednak powinniśmy całkowicie rezygnować nawet z tego, który naturalnie występuje w przyrodzie? Przecież zgodnie z zaleceniami żywieniowymi powinniśmy spożywać co najmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie, w stosunku 3 porcje warzyw i 2 porcje owoców. Te ostatnie szczególnie zawierają naturalny cukier, więc jak to jest z sokami, które powstają z owoców? Aby rozwiać wszystkie wątpliwości, zapytaliśmy ekspertów ds. żywienia, co sądzą na ten temat.**

**Czy w soku jest cukier?**

Zgodnie z polskim prawem sokiem owocowym może zostać nazwany tylko produkt pochodzący w 100% z owoców. Oznacza to, że sok w procesie produkcji można wzbogacić jedynie o witaminy i składniki mineralne (jeśli jest taki dodatek, to zawsze jest to deklarowane w *Składnikach* soku), a wszelkie substancje słodzące, konserwujące czy aromaty są w tym wypadku wykluczone. Co zatem sprawia, że soki są słodkie? Słodycz zawdzięczają cukrom (fruktozie, glukozie, sacharozie), naturalnie obecnym w owocach w różnych proporcjach w zależności od rodzaju, które siłą rzeczy trafią z owoców do soku. Mit o negatywnym wpływie sokowych cukrów na organizm nie jest naukowo uzasadniony. Skąd się więc bierze? Prawdopodobnie wielu z nas mylnie zakłada, że zawartość cukru w soku jest wyższa niż w owocu, z którego powstał.

**Co jeszcze znajdziesz w sokach?**

Naturalne cukry z owoców stanowią ważne źródło energii, którą każdego dnia powinniśmy czerpać z różnych grup produktów spożywczych, w tym z węglowodanów. Soki to jednak nie tylko „energia” – są one też źródłem wielu korzystnych substancji odżywczych: witamin, składników mineralnych czy różnych fitozwiązków, np. flawanonów o potwierdzonym działaniu przeciwzapalnym. Flawanony wpływają na stężenie lipidów, a jednocześnie pomagają regulować ciśnienie tętnicze krwi[[1]](#footnote-2). Naukowcy coraz częściej mówią więc w tym kontekście o sokach jako elemencie diety w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Ponadto wspomniana wcześniej szklanka soku może zastąpić jedną z 5 zalecanych dziennych porcji owoców i warzyw. Będzie ekwiwalentem takiej porcji.

**Fruktoza z soków nie przeszkadza w odchudzaniu**

*Umiarkowana ilość soku owocowego może znaleźć się także w jadłospisie osób o podwyższonym wskaźniku BMI (ang. Body Mass Index)* – zapewnia **dr hab. inż. Dariusz Włodarek – dietetyk i żywieniowiec, kierownik Zakładu Dietetyki Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie.** *Badania nie wykazują związku pomiędzy fruktozą zawartą w sokach, a otyłością.*[[2]](#footnote-3),[[3]](#footnote-4) *Co więcej,* *fruktoza może być częścią diety o obniżonej wartości energetycznej, gdyż w takich dietach bardziej liczy się ogólne spożycie energii, niż poszczególnych węglowodanów. Ważne, by utrzymywać prawidłowy bilans energetyczny, a fruktozę w diecie czerpać ze źródeł naturalnych, takich jak owoce i soki 100% –* puentuje ekspert i przekonuje, że włączenie soków do jadłospisu wpływa na lepszą jakość naszej diety, niezależnie od wieku czy stanu zdrowia.

**Naturalny cukier, niski indeks glikemiczny**

Aktualne badania dowodzą, że podczas wchłaniania w jelitach produktów zawierających fruktozę, a więc również soków, ich wpływ na poziom glukozy we krwi jest minimalny.[[4]](#footnote-5) **Dr Agnieszka Kozioł-Kozakowska, dietetyk, Adiunkt w Klinice Pediatrii, Gastroenterologii i Żywienia UJ Collegium Medicum** zapewnia, że porcja soku owocowego może stanowić element zbilansowanej diety, bez obaw o nadmierny wzrost poziomu cukru we krwi. Wszystko dzięki niskiemu indeksowi glikemicznemu.

*Aktualne badania dowodzą, że spożywanie soków ma neutralny wpływ na tzw. kontrolę glikemii –* mówi **dr Kozioł-Kozakowska.** *Zawarta w sokach owocowych fruktoza powoduje, że w przeciwieństwie do produktów o wysokiej zawartości glukozy, soki mają niski lub średni indeks glikemiczny (np. sok jabłkowy to IG=41). Po spożyciu soku odpowiedź glikemiczna będzie analogiczna do tej po spożyciu pełnoziarnistego pieczywa (IG=74).***[[5]](#footnote-6)***Istnieją też badania wskazujące, że umiarkowane ilości fruktozy (< 50 g dziennie) mogą pomagać w utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi***[[6]](#footnote-7)**– dodaje.

**Soki w diecie cukrzycowej**

Eksperci do spraw żywienia podkreślają, że w najnowszych badaniach nie wykazano statystycznie istotnego związku z wystąpieniem cukrzycy typu 2 u osób spożywających soki 100%.[[7]](#footnote-8) Dzięki stosunkowo niskiemu indeksowi glikemicznemu soki owocowe mogą być obecne w diecie osób z cukrzycą. Nie ma oficjalnych zaleceń na temat ich bezwzględnej eliminacji z jadłospisu diabetyków, jednak przy cukrzycy zaleca się, by soki spożywać w minimalnych ilościach. Diabetycy mogą sięgać zarówno po owoce, jak też tłoczone z nich soki w maksymalnej dziennej dawce 1 szklanki. Warto tę szklankę soku połączyć z dobrze zbilansowanym posiłkiem, zawierającym też węglowodany złożone, tłuszcze roślinne oraz wartościowe białko.

Soki owocowe to produkty uniwersalne, które można podawać dzieciom już od 12. miesiąca, pić w wieku dorosłym i w jesieni życia (osoby starsze mogą spożywać więcej soków, nawet 2 szklanki dziennie).

**Więcej informacji na** [**www.apetytnapolskie.com**](https://apetytnapolskie.com/)

**KONTAKT DLA MEDIÓW:**

Joanna Maciejewicz

PR Hub Sp. z o. o.

e-mail: joanna.maciejewicz@prhub.eu

tel. +48 570 000 631

Barbara Groele

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków, Sekretarz Generalny

e-mail: b.groele@kups.org.pl

tel. 22 606 38 63

**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 70% soków owocowych i warzywnych oraz 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 (Europejskie Stowarzyszenie Soków Owocowych). 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 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.

1. Mulvihill EE et al. (2016) Citrus Flavonoids as Regulators of Lipoprotein Metabolism and Atherosclerosis. Annu Rev Nutr 36: 275-99. [↑](#footnote-ref-2)
2. Grace KZS i in. (2015) Investigation of cytokines, oxidative stress, metabolic, and inflammatory biomarkers after orange juice consumption by normal and overweight subjects. Food & Nutrition Research 59: 28147 [↑](#footnote-ref-3)
3. Crowe-White K i in. (2016) Impact of 100% Fruit Juice Consumption on Diet and Weight Status of Children: An Evidence-based Review. Crit Rev Food Sci Nutr 56(5):871-84 [↑](#footnote-ref-4)
4. Brand-Miller J et al. (2009) Glycaemic index, postprandial glycemia, and the shape of the curve in healthy subjects: analysis of a database of more than 1000 foods. Am J CIin Nutr 89: 97-105. [↑](#footnote-ref-5)
5. Murphy i in. (2017) 100 % Fruit juice and measures of glucose control and insulin sensitivity: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. J Nutr Sci. 2017; 6: e59 [↑](#footnote-ref-6)
6. Wiebe N i in. (2011) A systematic review on the effect of sweeteners on glycemic response and clinically relevant outcomes. BMC Med 9: 123. [↑](#footnote-ref-7)
7. Xi B. i in. (2014) Intake of fruit juice and incidence of type 2 diabetes: a systematic review and meta- analysis. PLoS ONE 9: e93471 [↑](#footnote-ref-8)