



Syddansk Universitet

Er det sundt at drikke juice?

Christensen, Lars Porskjær

Published in:
Politiken

Publication date:
2014

Document version
Forlagets udgivne version

Citation for pulished version (APA):
Christensen, L. P. (2014). Er det sundt at drikke juice? Politiken, Sektion 4 (Sundhed), 4.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Er det sundt at drikke juice?



Danskerne drikker i store mængder. Et glas juice indgår i de officielle kostråd som et af de seks stykker frugt og grønt dagligt. Men juice indeholder lige så mange kalorier som sodavand. Så er det overhovedet sundt at drikke de sunde frugter og grøntsager? To eksperter ser forskelligt på de flydende kalorier.

Lars Porskjær Christensen, professor og institutleder på Institut for Kern-, Bio- og Miljøteknologi ved Det Tekniske Fakultet, Syddansk Universitet

JA Frugtjuice eller frugtsmoothies, som er presset eller blendet af friske frugter, har et højt naturligt indhold af frugtsukker. Frugtsukker har samme kalorieindhold som almindeligt sukker. Mængden af frugtsukker og dermed kalorieindholdet i frugtjuice er sammenlignelig med sukkersødt læskedrik eller sodavand. Derfor betragter nogle eksperter indtag af frugtjuice som usundt.

Samtidig byder anbefalingen i et af de officielle kostråd, at vi skal spise seks stykker frugt og grønt, svarende til 600 gram, om dagen. At tygge sig igennem så meget frugt og grønt kan være en udfordring og er måske en af årsagerne til at frugt- og grøntsagsdrikke er populære.

Bioaktive stoffer i frugt og grønt omfatter mange forskellige typer af naturlige stoffer. De er afvædnende vedkommene fra adskillige videnskabelige undersøgelser, at et højt indtag af disse bioaktive stoffer har en forebyggende effekt på udvikling af en lang række livsstils sygdomme. Men den sundhedsfremmende effekt afhænger af, i hvilket omfang de optages i kroppens væv. Her spiller flere faktorer ind, blandt andet deres evne til at gennemtrænge cellernes membraner, for eksempel fra tarmen.

Når vi spiser uforarbejdet frugt og



grønt, vil kun en vis del af de bioaktive stoffer blive frigjort, da frugt og grønt er vanskeligt at fordøje. Indtagelse af hele frugter og grøntsager mindsker altså optagelsen af sundhedsfremmende stoffer i kroppen.

Hvis grønt og grønt dermed indtages i flydende form, er en væsentlig del af arbejdet omkring frigørelsen af de sundhedsfremmende bioaktive stoffer gjort, hvilket øger deres optagelse i kroppen.

Så selv om man måske mistet bioaktive stoffer under forarbejdningen af frugt og grønt til juice eller smoothies, opvejes det mere end rigeligt af en større optagelighed. Det er blandt andet væk for galeregård.

Fra et sundhedsfremmende synspunkt er et især juice eller smoothies med grøntsager interessant. Grøntsager indeholder begrænsede mængder letoptagelige kuldhydrater. Derfor leder grøntsagsjuice meget mindre end frugtjuice. Så juice eller smoothies be-



Når vi spiser uforarbejdet frugt og grønt, vil kun en vis del af de bioaktive stoffer blive frigjort, da frugt og grønt er vanskeligt at fordøje

holder ikke at være fedende og er faktisk sunde, hvis de indtages i moderate mængder svarende til officielle kostråd.

En del frugt og grønt indeholder dog store mængder antioxidant, der i et højt indtag kan være direkte skadelige, idet de i høje koncentrationer kan fremme dannelsen af skadelige frie radikaler i kroppen - i stedet for at forhindre dannelsen af disse.

Et eksempel er de velkendte

orange gulerødder, der i store mængder både danner de skadelige frie radikaler og indeholder en forholdsvis store mængde betacaroten, der kan føre til vitamin A-forgiftning. Derfor skal man ikke overdrive indtagelsen af gulerødder og andre frugt- og grøntsagsjuicer, da det kan få den modsatte resultat.

Men forskellige typer juice eller smoothies i moderate mængder er sundt. For mange vil det måske også være den eneste måde, de kan optånde kosttilskud med indtag af 600 gram frugt og grønt om dagen.

Inge Tetens, professor i ernæring, DTU Fødevarerinstytutet, Afdeling for ernæring

NEJ Fra et ernæringsmæssigt synspunkt er det bedre at vælge den hele frugt frem for juice. Ved at vælge den hele frugt får vi alle naturlige indholdsstoffer i frugten på én gang. Ved at vælge juice får vi den sødt, der er tilbage, efter at frugten er blevet presset. Den væsentligste forskel er dog, at vi ved at vælge den hele frugt oplever en større mæthed.

De ernæringsmæssige fordele ved at spise den hele frugt sammenlignet med juice og frugtpuré viste i et af de klassiske studier inden for ernæringsvidenskaben og publiceret i det anerkendte tidsskrift The Lancet i 1977.

I dette studie indtog raske forsøgspersoner samme mængde kuldhydrat som enten hele æbler, æblejuice eller som æblepuré. Resultaterne viste, at forsøgspersonerne blev meget mere mættede efter at have spist de hele æbler end efter æblepuré, som igen var mere mættende end juice. Samtidig var der store forskelle på blodsukker og insulinniveauer.

Studiet dannede grundlag for forståelsen af, at kostfibre og deres struktur påvirker hastigheden af absorptionen af næringsstoffer - i dette tilfælde frugtsukker - og den oplevede mæthed.

Frugt indeholder naturligt sukker, og når frugten presses til juice, vil sukkeret være at finde i juicen. Kroppen skelner imidlertid ikke mellem sukker fra



frugt eller sukker fra juice. Men kroppen vil reagere på de forskellige mængder af sukker, som bliver indtaget og absorberet.

Når vi spiser et stykke frugt, eksempelvis et æble på ca. 100 gram, vil kroppen få tilført ca. 10 gram sukker og knap 200 kJ. Når vi drikker et glas juice, f.eks. et glas med ca. 200 ml, vil kroppen få tilført den dobbelte mængde sukker og energi.

Juice indeholder således omtrent den samme mængde sukker og energi som sukkersødt sodavand og kan ved indtagelse af større mængder bidrage med meget 'ekstra' energi. Når vi spiser frugten hel, vil vi opleve en langt større mæthedsfølelse end ved at drikke juice, og risikoen for at indtage for meget ekstra energi er meget mindre.

Videnskabelige undersøgelser har vist, at indtagelse af drikkevarer med højt sukkerindhold blandt normalvægtige personer øger risikoen for overvægt og dertil hørende sygdomme sammenlignet med personer med et la-



Når vi spiser frugten hel, vil vi opleve en langt større mæthedsfølelse end ved at drikke juice, og risikoen for at indtage for meget ekstra energi er meget mindre

vere indtag. I den-

ne sammenhæng kan juice sidestilles med drikkevarer med højt sukkerindhold. Mange studier viser overbevisende, at et højt indtag af frugt reducerer risikoen for overvægt, ligesom flere undersøgelser har vist sammenhæng mellem hyppigt indtag af frugtjuice med lav pH og øget risiko for tændsten.

I Danmark har indtag af juice været nogenlunde konstant både for voksne og børn igennem de sidste ti år. Mens indtag af frugt har været stigende, de fleste af landsdækkende kostundersøgelser, der gennemføres ved DTU Fødevarerinstytutet, rapporterer godt halvdelen af de voksne deltagere, at de drikker juice, mens det for børnene er to ud af tre. De, der rapporterer, at de drikker juice, drikker i gennemsnit ca. 135 ml om dagen.

Juice kan være ok, nogle gange, men som med andre mad- og drikkevarer gælder det, at det er mængden, som er afgørende for, hvor sundt det er.



FAKTA OM JUICE

Juice er den væske, der naturligt kommer fra frugt og grøntsager. Juice indeholder **vitaminer og mineraler**, men indeholder også en mængde frugtsukker, der sidestilles juice med sodavand.

Juice indeholder desuden **syre**, der skader tænderne. Derfor anbefales børn og unge ikke at drikke mere end et enkelt glas juice om dagen. Et glas juice tæller desuden med i de anbefalede seks stykker frugt og grønt om dagen.

Alle danskere mellem 6 og 75 år drikker i gennemsnit 27 liter om året.

Juice og frugtsaft kan fremstilles af koncentrat, hvor væske fjernes efter pressning, så den er lettere at transportere, men tilføres igen, før den hældes på kardon eller flaske.

Det er tilladt at **tilsætte sukker** til blide friskpresset juice og juice fra koncentrat for at korrigere for eksempelvis den syrlige smag og for at søde - dog højst 15 g per liter saft. Det skal fremgå af varedeklarationen, at der er tilsat sukker.

Kilde: Fødevarerstyrelsen