



Fyra vanliga myter om juice

– Expert reder ut hur det egentligen ligger till

Juice är en bra näringskälla i den dagliga kosthållningen, inte minst när endast 20 procent av svenskarna når det rekommenderade intaget av 500 gram frukter och grönsaker per dag. Men när sockerdebatten är hetare än någonsin, har juicen hamnat i rampljuset som en så kallad sockerfälla och därmed har flera myter om juicen etablerats som sanningar. Svenska Juiceföreningen reder, tillsammans med nutritionsexperten Elisabet Rytter, ut dessa myter och påminner om juicens goda egenskaper:

Myt 1: Juice innehåller tillsatt socker

Juice får aldrig innehålla tillsatt socker. Det är förbjudet enligt EU-regler.ⁱ Juice kommer direkt från frukten som den har pressats från och får inte heller innehålla några andra tillsatser. Fruk juice innehåller naturligt cirka 10 procent socker, de återstående 90 procenten är vatten, vitaminer (t ex C-vitamin), mineraler och andra nyttiga växtämnen. "Varför många tror att juice innehåller tillsatt socker beror troligen på att man blandar ihop tillsatt socker med naturligt förekommande socker."

Myt 2: Juice har ett högt GI-värde

Juice har ett lågt GI-värde (glykemiskt index). Värdet för till exempel apelsinjuice är ca 50, vilket bara är något högre än värdet för apelsin. Apelsinjuice innehåller 9 % sockerarter, varav 27 % är druvsocker, 29 % fruktsocker och 44 % sackaros. Fruktsocker har lägst GI av alla sockerarter. "Det betyder inte att man ska överkonsumera juice. Vår rekommendation är att man dricker ett litet glas juice per dag."

Myt 3: Juice ingår inte i en hälsosam kosthållning

Forskningsstudier visar att personer som dricker juice överlag äter mer hälsosamt än personer som inte dricker juice.ⁱⁱ "Till exempel kan man se att personer som dricker juice också äter mer frukt och grönt. Juice är alltså inte en markör för dåliga matvanor utan snarare motsatsen."

Myt 4: Barn bör undvika att dricka juice eftersom det innehåller så mycket socker

"Vi vet att många barn idag inte får i sig tillräckligt med frukt och grönsaker. Plockar man då bort juicen från barnens kost blir näringsintaget av viktiga vitaminer och mineraler från frukt och grönt naturligtvis ännu sämre för dessa barn." Forskning visar att barn som dricker juice också äter mer frukter och grönsaker än barn som inte gör det.ⁱⁱⁱ Att dricka juice kan hjälpa barn att vänja sig vid smaken av frukt och grönsaker, vilket i sin tur kan leda till sunda matvanor i framtiden.ⁱⁱⁱ



Om svenska Juiceföreningen

Svenska Juiceföreningen består av medlemsföretag som bedriver verksamhet där juiceråvara ingår, antingen som tillverkare, distributör, importör eller representant för utländska företag. Svenska Juiceföreningen arbetar för att stärka branschen och är pådrivande i dialogen med myndigheter och beslutsfattare. Svenska Juiceföreningen är medlemmar i den europeiska branschorganisationen AIJN.

Om Fruit Juice Matters

Fruit Juice Matters är ett paneuropeiskt initiativ som syftar till att sprida trovärdig och balanserad forskning om juice så att hälso- och sjukvårdspersonal, media och allmänhet känner till fördelarna med att dricka juice i måttliga mängder. För mer information, besök: <https://fruitjuicematters.eu/en/about-fruit-juice-matters>

För mer information kontakta gärna

Johan Anell

Ordförande för Svenska Juiceföreningen

Tel 072 572 65 44

E-post johan.anell@li.se

Elisabet Rytter

Forsknings- och nutritionsansvarig på Livsmedelsföretagen

Tel 08 762 65 06

E-post elisabet.rytter@li.se

ⁱ Official Journal of the European Union. Directive 2012/12/EU of the European Parliament and of the Council. Tillgänglig här: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2012:115:0001:0011:EN:PDF>

ⁱⁱ Exempel som illustrerar hur juice kan vara ett enkelt sätt att öka sitt dagliga intag av frukt och grönsaker och varför juicedrickare är mer benägna att konsumera mer hela frukter och grönsaker än de som inte dricker juice:

- En studie publicerad i tidskriften *Proceedings of the Nutrition Society* och som analyserade juicekonsumtionen i "UK National Diet and Nutrition Survey" (NDN 2008-2010) fann att: "Juicedrickare åt mer frukt och grönsaker än de som inte konsumerade juice och hade större chans att uppnå målet om att äta fem frukter och grönsaker per dag." Gibson, S. (2012) Fruit juice consumption in the National Diet and Nutrition Survey (NDN 2008-2010): associations with diet quality and indices of obesity and health. *Proceedings of the Nutrition Society*, 71, sid. E232.

ⁱⁱⁱ CREDOC, en studie där man tittade på matvanor hos den franska befolkningen. Den visade att barn och vuxna som drack juice också konsumerade mer frukt och grönsaker än de som inte drack juice CREDOC. 2010. Enquête CCAF 2010.

- *Ytterligare exempel: S Gibson & A Boyd. Associations between added sugars and micronutrient intakes and status: further analysis of data from the National Diet and Nutrition Survey of Young People aged 4 to 18 years. British Journal of Nutrition (2009) 101: 100 – 107.*
- *L O'Connor et al. Dietary Energy Density and its association with the nutritional quality of the diet of children and teenagers. Journal of Nutritional Science (2013) vol.2: e10, 1 – 8*