



Aalborg Universitet

AALBORG UNIVERSITY
DENMARK

Er det sundt at drikke juice?

Christensen, Lars Porskjær

Published in:
Politiken

Publication date:
2014

Document Version
Også kaldet Forlagets PDF

[Link to publication from Aalborg University](#)

Citation for published 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 at vbn@aub.aau.dk 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.



FAKTA OM JUICE

Juice er den væske, der naturligt kommer fra frugter og grøntsager. Juice indeholder **vitaminer og mineraler**, men indeholder også en mængde frugtsukker, der sidestiller 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 presning, så den er lettere at transportere, men tilføjes igen, før den hældes på karton eller flaske. Det er bladt **at tilsætte sukker** til blide friskpresset juice og juice fra koncentrat for at korrigere for eksempelvis den syrlige smag og for at sæde – dog højst 15 g per liter saft. Det skal fremgå af varedokumentationen, at der er tilsat sukker.

Kilde: Fødevarestyrelsen

Lars Porsjær Christensen, professor og institutleder på Institut for Kemi-, 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 sukkersødet læskedrik eller sodavand. Derfor betragter nogle eksperter indtag af frugtjuice som usundt.

Samtidig hyler 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 grøntsagsrikke er populære.

Bioaktive stoffer i frugt og grønt omfatter mange forskellige typer af naturlige stoffer. Det er efterhånden veldokumenteret fra adskillige videnskabelige undersøgelser, at et højt indtag af disse bioaktive stoffer har en forebyggende effekt på udvikling af en lang række livstilslagsygdomme. 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 blide frugter og grøntsager mindsker altså optagelsen af sundhedsfremmende stoffer i kroppen.

Hvis frugt og grønt derimod 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 mister 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 svært for gulerødder.

Fra et sundhedsfremmende synspunkt er der især juice eller smoothies med grøntsager interessant. Grøntsager indeholder begrænsede mængder letoptagelige kulhydrater. 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

orange gulerødder, der i store mængder blide danner de skadelige frie radikaler og indeholder en forholdsvis store mængder betacaroten, der kan føre til vitamin A-forgiftning.

Derfor skal man ikke overdrive indtagelsen af gulerødsjuice og andre frugt- og grøntsagsjuice, da det kan få den modsatte effekt.

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

Inge Tetens, professor i ernæring, DTU Fødevareinstituttet, 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 saft, 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 frugtsaft blev vist 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 kullhydrat som enten hele æbler, æblejuice eller som æblepulver. Resultaterne viste, at forsøgspersonerne blev meget mere mættede efter at have spist de hele æbler end efter æblepulver, som igen var mere mættende end juice. Samtidig var der store forskelle på blodsukker og insulinniveauer.

Studiet dannede grundlag for forståelsen af, at kostfiber og derved strukturer 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 juice. 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 sukkersødet 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 denne sammenhæng kan juice sidestilles med drikkevarer med højt sukkerindhold. Mange studier viser overbevisende, at et højt indtag af frugt reducerer risikoen for overvægt. Lige som flere undersøgelser har vist sammenhæng mellem hyppigt indtag af frugtjuice med lav pH og øget risiko for tandkaries.

I Danmark har indtag af juice været nogenlunde konstant både for voksne og børn igennem de sidste 10 år, mens indtag af frugt har været stigende. Ifølge de landsdækkende kostundersøgelser, der gennemføres ved DTU Fødevareinstituttet, rapporterer godt halvdelen af de voksne deltagere, at de drikker juice, mens det for børnene er ud af tre. De, der rapporterer, at de drikker juice, drikker i gennemsnit ca. 175 ml om dagen.

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