

Sz.P.
Sabina Budkiewicz
redakcja@chojnice.com

Dotyczy: artykuł Sabiny Budkiewicz „Sok owocowy może być fast foodem?” w serwisie Chojnice.com w dniu 17.07.2014

Szanowne Pani,

Po przeczytaniu artykułu pani Sabiny Budkiewicz „Sok owocowy może być fast foodem?” opublikowanego na łamach serwisu chojnice.com czujemy się w obowiązku podzielić się z Państwem naszymi wątpliwościami oraz wyrazić dezaprobatę w związku z tą publikacją. Nie pierwszy już raz spotykamy się w polskich mediach z publikacjami, które deprecjonują bezpodstawnie jedne z wartościowszych produktów żywieniowych na polskim rynku – uderzyło to nas jako osoby reprezentujące branżę sokowniczą w Polsce, jak również jako konsumentów. Tym bardziej jest to niepokojące, że nie ma żadnych oficjalnych z uznanych źródeł rekomendacji mówiących, że soki owocowe są niezdrowym, śmieciowym jedzeniem.

Dodatkowo zwracamy szczególną uwagę na fragment tekstu o treści: *„Dziś już wiemy, że nadmierne spożywanie soków owocowych może być równie szkodliwe jak picie napojów typu cola lub objadanie się hamburgerami i frytkami. Fast foodem jest bowiem wszystko, co ma dużo kalorii, a za mało składników odżywczych - tak jest w przypadku spożywanych w nadmiarze soków słodzonych cukrem. Wypijanie zbyt dużej ilości takich soków sprawia, że tyją nawet osoby przestrzegające niskokalorycznej diety.”*

Powyższa wypowiedź jest błędem rzeczowym, ponieważ sok jako produkt jest bardzo wartościową niezależną kategorią. Co więcej do soków owocowych (w tym również soku pomarańczowego) zabroniony jest dodatek cukru, a występujący w nich cukier pochodzi z owoców, z których ten sok został wyprodukowany. Informacja w treści i w formie podanej przez Państwa na temat zawartości cukru ma na celu wyolbrzymienie negatywnego odbioru soków, przeciwko czemu protestujemy.

Biorąc całą treść artykułu pod uwagę pragniemy zwrócić szczególną uwagę na poniższe informacje:

1. W Polsce prawnie zabrania się dodawania cukru do soków owocowych. Możliwy jest jego dodatek do napojów i nektarów, natomiast na mocy dyrektywy UE z kwietnia 2012 roku oraz stosownego rozporządzenia krajowego producenci nie mogą dodawać cukru do wszystkich soków owocowych i tego nie robią.

2. Dyrektywa sokowa z 27 kwietnia 2012 została w Polsce wdrożona stosownymi rozporządzeniami, np. zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 8 lutego 2013 r. zmieniającym rozporządzenie w sprawie szczegółowych wymagań w zakresie jakości handlowej soków i nektarów owocowych (Dz.U. 2013 poz. 327), **od 28 października 2013 roku wszystkie soki owocowe wprowadzane do obrotu nie mogą zawierać dodatku żadnych cukrów. W sokach owocowych obecne są jedynie cukry naturalnie występujące w owocach, z których zostały wyprodukowane**, w związku z czym soki te w żadnym wypadku nie mogą być określane mianem wyrobów słodzonych. Co więcej, do wszystkich soków 100% zgodnie z wytycznymi Komisji Europejskiej nie wolno było dodawać cukrów również przed 28 października 2013 roku, co wynika z definicji soku 100% (sam sok, bez jakichkolwiek dodatków, w tym dodatku cukru).
3. Zawartość cukrów w 100 g soku wyprodukowanego z soku zagęszczonego i soku NFC (Not From Concentrate), zwyczajowo nazwanego sokiem bezpośredniego, jak również owoców, z których te soki zostały wyprodukowane jest bardzo zbliżona. Zgodnie z przepisami prawa do soków owocowych zabroniony jest dodatek cukrów. Nie wolno również naturalnie występujących cukrów z nich usuwać. Jest to jeden z warunków, aby zachować pełną naturalność i autentyczność soków. **Średnia kaloryczność owoców i soku owocowego wynosi 40 – 50 kcal/100 g produktu, podczas gdy kaloryczność butki pszennej bez dodatków to 270 kcal/100 g. Kaloryczność soku odtworzonego z soku zagęszczonego i soku owocowego (tzw. bezpośredniego) jest praktycznie taka sama.**
4. Przeciętny Polak wypija ok. 11,7 l soków na rok na osobę (18 l soków i nektarów), co daje średnio ok. 32 ml soków na dzień na osobę (50 ml soków i nektarów). Natomiast Norwegowie i Finowie wypijają średnio 200 ml soku na osobę na dzień, co daje 1 szklankę soku. W większości krajów Unii Europejskiej, spożycie jest znacznie wyższe niż w Polsce (AIJN 2013). Mała ilość spożywanych soków w Polsce, czyli najwartościowszych owocowych i warzywnych produktów do picia jest spowodowana przede wszystkim brakiem świadomości konsumentów.
5. Ogromna większość owoców i warzyw, uwzględniając zawarte w nich także białka, tłuszcze i inne niż cukry węglowodany dostarcza w 100 g poniżej 50 kcal i cechuje się średnim indeksem glikemicznym (poniżej 55%).
6. Soki owocowe i warzywne dostarczają znaczące ilości substancji mineralnych – a przede wszystkim potasu, szczególnie bardzo ważnego w kontekście nadmiernego spożycia sodu i równowagi sodowo potasowej. Ponadto soki są źródłem substancji przeciwutleniających mających znaczenie w zachowaniu dobrostanu człowieka i przeciwdziałającym wolnym rodnikom a soki mętne oraz przecierowe są dodatkowo cennym źródłem rozpuszczalnego błonnika.
7. Jedna szklanka soku pomarańczowego pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę C.

8. Jedna szklanka soku z buraków czerwonych pokrywa dzienne zapotrzebowanie na kwas foliowy.
9. Soki marchwiowe są bogate w beta-karoten (prowitaminę A) niezbędny do prawidłowego wzrostu i procesu widzenia.
10. Jedna szklanka pokrywa zapotrzebowanie na witaminę A (w postaci beta-karotenu).
11. Do wszystkich soków i nektarów zabronione jest dodawanie barwników i substancji konserwujących. Zabroniony jest również dodatek aromatów innych niż pochodzących z owoców i warzyw, z których sok został wyprodukowany.
12. Do wszystkich soków nie wolno dodawać żadnych substancji słodzących (słodzików).

Biorąc powyższe pod uwagę należy wręcz przeciwnie w stosunku do ducha Państwa artykułu promować spożycie soków 100% uwzględniając je, jako jedną z 5 codziennych porcji owoców i warzyw, w ilości około 200 ml, czyli jednej szklanki.

Wszystkie soki to w pełni naturalne produkty otrzymywane wyłącznie ze świeżych, przechowywanych lub mrożonych owoców i warzyw. Otrzymuje się je poprzez tłoczenie soku z miazgi lub mechaniczne przetarcie. Dopuszczone jest również zagęszczenie wcześniej wytłoczonego soku/przecieru w warunkach obniżonego ciśnienia i temperatury celem zmniejszenia objętości, a tym samym obniżenia kosztów transportu i przechowywania. Utrwalenie soków odbywa się poprzez naturalny proces pasteryzacji. Zawartość tlenu w wodzie czy sokach owocowych jest na niskim poziomie i nie ma związku ze smakiem. Prawdą jest że każda obróbka termiczna zapewniająca bezpieczeństwo mikrobiologiczne i trwałość na półce sklepowej powodują zmianę smaku, jednak obecne nowoczesne technologie obróbki w krótkim czasie minimalizują ten wpływ.

Powyższe informacje świadczą o tym, że soki są jednym z najbardziej wartościowych przetworów z owoców i warzyw i powinny stanowić element codziennej diety. Podawanie informacji wyrwanych z kontekstu i podkreślających wybrane cechy produktu jest krzywdzące dla polskiego sektora producentów soków, który ma ogromny wkład w dbanie o jakość zdrowych produktów na każdym etapie jego powstawania.

Uważamy za nasz obowiązek przekazać Państwu naszą opinię na temat opublikowanego przez Państwa tekstu, a także zaproponować spotkanie informacyjne dla dziennikarzy serwisu, które z chęcią przeprowadzimy, a które pozwoli osobom odpowiedzialnym za firmowanie podobnych tekstów własnym nazwiskiem, uzupełnić wiedzę na temat soków, przetwórstwa warzyw i owoców, wartości zdrowotnych żywności oraz zaleceń i norm uznanych instytucji polskich i europejskich. Na podobne spotkanie z chęcią zaprosimy także ekspertów, od lat zajmujących się produkcją żywności w Polsce oraz zaleceniami

żywieniowymi. Postaramy się dostosować do Państwa możliwości terminowych, prosimy o zaproponowanie daty i miejsca podobnego spotkania, w sens którego mocno wierzymy zakładając, że nam zależy na przekazaniu Państwa redaktorom merytorycznych informacji, natomiast Państwu – na ich poznaniu, bo to informacje źródłowe. Zapewniam, że dołożymy starań by odpowiedzieć na każde Państwa pytanie, rozwiać wątpliwości i obalić wszelkie mity i niedorzeczności, które na temat soków się pojawiają.

Szanowni Państwo, mając na celu dobro społeczne, jakim jest niewątpliwie przekazywanie polskiej opinii społecznej wartościowych merytorycznie informacji na temat zdrowia i żywienia, w tym także zagrożeń żywieniowych, ponawiamy propozycję spotkania tematycznego oraz prosimy o usunięcie błędnych informacji z Państwa publikacji. Liczymy na Państwa gotowość do spotkania. Równocześnie zwracamy się z prośbą o przedstawienie faktycznych właściwości soków w kolejnych Państwa publikacjach.

W oczekiwaniu na odpowiedź,



Barbara Groele
Sekretarz Generalny

Załączniki:

1. Informacje o sokach w pigułce

Informacje o sokach w pigułce

DEFINICJE SOK/NEKTAR/NAPÓJ

Czytanie etykiet powinno być jedną z podstawowych umiejętności świadomego konsumenta, jednakże w odniesieniu do artykułu w Państw serwisie należy zwrócić głównie uwagę na używanie zamiennie nazw kategorii różniących się między sobą składem produktu. Aby to usystematyzować przedstawiamy krótkie definicje:

- **SOK** - produkt otrzymany z jednego lub większej ilości gatunków zdrowych, dojrzałych, świeżych lub schłodzonych owoców i warzyw. Posiada barwę, smak i zapach charakterystyczny dla soku z owoców i warzyw, z których jest otrzymany. **Do soku można dodać miążgę i komórki miąższu**, które były uprzednio oddzielone. **Zabronione jest dodawanie barwników, słodzików, konserwantów** oraz aromatów innych niż uzyskanych z owoców i warzyw z których ten sok jest wyprodukowany. **Soki można wzbogacać w witaminy i sole mineralne.** W grudniu 2011 roku Parlament Europejski podjął decyzję o wprowadzeniu zakazu dodatku cukru do soków owocowych, co usankcjonowało powszechną praktykę. Zgodnie z *Rozporządzeniem Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 8 lutego 2013 r. w sprawie szczegółowych wymagań w zakresie jakości handlowej soków i nektarów owocowych* od 28 października 2013 roku **do wszystkich soków owocowych nie wolno dodawać żadnych cukrów.** Soki można podzielić według różnych kryteriów, biorąc pod uwagę: rodzaj surowca (owocowe, warzywne, owocowo-warzywne), rodzaj półproduktu (**bezpośrednio wyciśnięte, odtworzone z soku zagęszczonego**), obróbkę termiczną (**niepasteryzowane - tzw. jednodniowe, pasteryzowane**), wygląd i konsystencję (**klarowne, naturalnie mętne, przecierowe**).
- **NEKTAR** - zawiera od 25 do 100% soku/przecieru owocowego lub warzywnego w zależności od rodzaju owoców, nektar otrzymany przez dodanie wody i cukru i/lub miodu oraz czasem kwasu cytrynowego do soku/przecieru owocowego lub warzywnego. **Do nektarów nie można dodawać barwników i konserwantów.** Barwa, smak i konsystencja zależą więc od użytych do produkcji owoców lub warzyw. Nektary są zatem wartościowym i w pełni naturalnym produktem. Nektary produkuje się często z owoców o smaku zbyt kwaśnym i cierpkim, z których 100% sok byłby niesmaczny jak np. wiśnie, czarna porzeczka czy aronia. Jeżeli do soku zawierającego 100% wsadu owocowego zostanie dodany np. miód, który nie jest dozwolony do soku, ale jest dozwolony do nektaru, produkt ten będzie również nazwany nektarem. **Do nektarów typu light można dodawać substancje słodzące (słodziki).**

- **NAPÓJ owocowy i warzywny** – grupa napojów jest bardzo szeroka. **Najlepiej wybierać napoje warzywne i owocowe, które wg definicji GUS muszą zawierać min. 20% dodatku soku lub przecieru owocowego i/lub warzywnego.** Takie napoje są bogate w składniki odżywcze pochodzące z owoców lub warzyw. **Napoje owocowe i warzywne w olbrzymiej większości są pasteryzowane. Nie ma wówczas konieczności dodatku konserwantów gdyż napój zostaje utrwalony w wyniku obróbki termicznej poprzez pasteryzację. Do wszystkich napojów można dodawać również większą niż w przypadku soków i nektarów ilość dodatków, które nadają smak, aromat, ale również mogą być dodawane w celu wzbogacenia napoju. Jeżeli do soku dodamy np. przyprawy lub ich ekstrakty to z punktu widzenia prawa, produkt ten musi być nazwany napojem. Z niektórych owoców nie produkuje się soków i nektarów, gdyż byłyby zbyt kwaśne, np. cytryna, limetka**

PRZEPISY PRAWNE DOTYCZĄCE SOKÓW

- w Polsce prawnie zabrania się dodawania cukru do 100% soków. Możliwy jest jego dodatek do napojów i nektarów, natomiast na mocy dyrektywy UE z kwietnia 2012 roku producenci nie mogą dodawać cukru do wszystkich soków owocowych i tego nie robią.
- Dyrektywa sokowa z 27 kwietnia 2012 została w Polsce wdrożona stosownymi rozporządzeniami, np. zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 8 lutego 2013 r. zmieniającym rozporządzenie w sprawie szczegółowych wymagań w zakresie jakości handlowej soków i nektarów owocowych (Dz.U. 2013 poz. 327), **od 28 października 2013 roku wszystkie soki owocowe wprowadzane do obrotu nie mogą zawierać dodatku żadnych cukrów. W sokach owocowych obecne są jedynie cukry naturalnie występujące w owocach, z których zostały wyprodukowane, w związku z czym soki te w żadnym wypadku nie mogą być określane mianem wyrobów słodzonych. Co więcej, do wszystkich soków 100% zgodnie z wytycznymi Komisji Europejskiej nie wolno było dodawać cukrów również przed 28 października 2013 roku, co wynika z definicji soku 100% (sam sok, bez jakichkolwiek dodatków, w tym dodatku cukru).**
- Zawartość cukrów w 100 g soku wyprodukowanego z soku zagęszczonego i soku NFC (Not From Concentrate), zwyczajowo nazwanego bezpośredniego, jak również owoców, z których te soki zostały wyprodukowane jest bardzo zbliżona. Zgodnie z przepisami prawa do soków owocowych zabroniony jest dodatek cukrów. Nie wolno również naturalnie występujących cukrów z nich usuwać. Jest to jeden z warunków, aby zachować pełną naturalność i autentyczność soków. Średnia kaloryczność owoców i soku owocowego wynosi 40 – 50 kcal/100 g produktu, podczas gdy kaloryczność bułki pszennej bez dodatków to 270 kcal/100 g. **Kaloryczność soku odtworzonego z soku zagęszczonego i soku owocowego (tzw. bezpośredniego) jest praktycznie taka sama.**

- Ogromna większość owoców i warzyw, uwzględniając zawarte w nich także białka, tłuszcze i inne niż cukry węglowodany dostarcza w 100 g poniżej 50 kcal i cechuje się niskim indeksem glikemicznym (poniżej 55%).

SOK JAKO JEDNA Z 5 PORCJI OWOCÓW I WARZYW

Należy zwrócić uwagę, że szklanka soku stanowić może jedną z 5 zalecanych dziennych porcji warzyw i owoców. W kwestii tej najbardziej wiarygodne stanowiska przedstawiane przez Ministerstwa Zdrowia różnych krajów lub też stosowne różnego typu Agencje Rządowe zajmujące się zdrowiem publicznym i bezpieczeństwem żywności. Poniżej przedstawiamy stanowiska, które są naszym zdaniem godne zaufania w przedmiotowym temacie:

- a) Przyjmowanie soku owocowego lub odpowiadającego mu soku warzywnego, jako ekwiwalentu jednej z pięciu porcji owoców lub warzyw zalecanych do dziennego spożycia znajduje oparcie w stanowisku wyrażonym przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w dokumencie „Measuring intake of fruit or vegetables”. Na str. 25, w definicji pojęcia „owoc” (pkt. 8.1) wyraźnie wskazano sok owocowy 100 % („Fruits should include: fruits that are fresh, canned, frozen and dried unless they are classified as vegetables regardless their high energy content, such as avocados, olives, and nuts. Only fruit juices that are 100 % pure should be considered as fruit”). Potwierdzeniem tej opinii jest również ekspertyza Instytutu Żywności i Żywienia – „Miejsce soków w modelu żywienia człowieka”¹, pod kierownictwem prof. dr hab. med. Mirosława Jarosza z 2014 – „Jedną porcję owoców lub warzyw można zastąpić porcją soku warzywnego, owocowego lub owocowo-warzywnego (jedna porcja odpowiada jednej szklance soku). Dodatkowo IŻŻ podkreśla, że dieta powinna być pełnowartościowa i zbilansowana, jak również urozmaicona.
- b) Soki zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia mogą stanowić jedną z pięciu zalecanych porcji owoców i warzyw. Według „Zasad prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia”² opracowanymi pod redakcją Mirosława Jarosza, dyrektora Instytutu Żywności i Żywienia *porcja to: średniej wielkości owoc lub warzywo (jabłko, marchewka) lub kilka mniejszych sztuk (truskawki, czereśnie), lub 1 szklanka surówki, lub 1 szklanka soku.*
- c) Brytyjska instytucja National Health Service (NHS) rekomenduje szklankę soku (150 ml) jako jedną z 5 porcji warzyw i owoców (*A glass (150ml) of fruit juice counts as one of your recommended five daily portions of fruit and vegetables. Smoothies that are 100% fruit or vegetable can count as up to*

¹ Jarosz M., „Miejsce soków w modelu, żywienia człowieka”, IŻŻ, Warszawa 2014, s.3

² Traczyk I., „Warzywa i owoce w codziennym jadłospisie”, [w:] Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia, pod redakcją Mirosława Jarosza, IŻŻ, Warszawa 2008, s. 79.

two portions towards your 5 A DAY when they contain all of the edible pulped fruit or vegetable.³).

W Polsce przecierowe soki, które mają charakter smoothie są bardzo popularne i lubiane przez konsumentów.

³ <http://www.nhs.uk/Livewell/5ADAY/Pages/FAQs.aspx>