

VÄLJ FRUKT OCH DRYCK RÄTT!

Äpplen och citrus i topp - men många söta skräpdrycker

De senaste årens nya insikter om betydelsen av antioxidanter har starkt ökat intresset för frukter. Samtidigt behöver den stora konsumtionen av fruktdrycker och andra sötade drycker förändras radikalt mot bakgrund av de ännu nyare rönen om vårt hälsofarligt stora sockerintag.

Äpplen och apelsiner står för en stor del av konsumtionen av frukter. Det kommersiella utbudet av fruktdrycker bygger också främst på just dessa frukter. Följande betyglista kan förhoppningsvis vara en guide för ett bättre hälsoval i butiken.

Jämförande betyg

Äpplen (inhemska)	5
Apelsiner (ekologiska)	5
Blodgrape	5
Äpplen	4
Apelsiner	4
Småcitrus	4
Päron	3
Juice	3
Vitamindrycker	3
Saft	2
Läsk	1

Jämförelsetabell över relativ blodsockerhöjning

(GI x upptag x vikt mängd)

	Höjning	GI	Upptag*	Mängd**
Äpplen	4	40	0,1	1
Apelsiner	4	40	0,1	1
Juice	10	50	0,1	2
Saft	20	70	0,1	3
Läsk	20	70	0,1	3

* Saft och läsk antas sötade endast upp till totalt 10 % sockerinhåll.

** Intag av 100g frukt jämförs med 200 ml juice och 300 ml saft/läsk.

Blodsockerhöjning och glykemiskt index (GI)

Äpplen och apelsiner innehåller totalt ungefär fem procent glukos (druvsocker) och sackaros (vanligt socker) vilket medför en viss höjning av blodsockernivån. Denna blir lägre ju surare frukterna är. Höjningen blir också låg jämfört med bröd och andra stärkelserika livsmedel på grund av den låga viktandelen upptagbara kolhydrater. Denna är ca 0,5 för bröd och 0,2 för kokt potatis, men mindre än 0,1 för citrusfrukter. Eftersom GI alltid räknas på 50 g upptagbara kolhydrater blir det missvisande högt för frukter jämfört med t ex bröd. Jämförelser bör i stället baseras på blodsockerhöjningen för samma mängd livsmedel. Ett sådant mer rättvisande jämförelsemått får man enligt tabellen genom att multiplicera GI med andelen upptagbara kolhydrater. Äpplen och apelsiner hamnar då på 4, medan ett bra stärkelserikt livsmedel som kokt potatis hamnar på 12 och ett dåligt stärkelserikt livsmedel som vitt bröd på 35. Rent druvsocker får referensvärdet 100.

Fruktdrycker ger större höjningar av blodsockernivån och högre GI på grund av snabbt upptag till blodet och en snabb passage genom matspjälkningskanalen. Sötade drycker är värre ju högre sockerinhåll de har. Eftersom vi luras att täcka vårt vattenbehov med dryckerna intar vi genomsnittligt större viktmängder av dem än av frukter. Detta förstärks av att dryckerna inte ger samma mättnad som frukterna. Följden blir att dryckerna ofta ger hälsofarliga svängningar i blodsockernivåerna. Tabellen avspeglar detta genom att jämförelserna baseras på större viktmängder av dryckerna än av frukterna. Ofta är sockerinhållet i saft och läsk högre än 10 % och blodsockerhöjningen blir då ännu högre än vad tabellen anger. Blodsockersvängningarna blir särskilt hälsofarliga om dryckerna intas separat mellan måltider utan någon fast föda som dämpar sockerupptaget.

Frukt

Äpplen: Äpplen är huvudkälla till flavonoider av typen *katekiner* för den som inte dricker mycket te. Äpplen är också en huvudkälla till den ännu viktigare flavonoiden *quercetin* för den som inte äter mycket lök. Av dessa antioxidanter är katekinerna fördelade över hela äpplet medan quercetin finns närmast skalet. Där finns också de flavonoider av typen antocyaniner som färgar röda äpplen. Med hänsyn till antioxidantintaget bör alltså äpplen ätas oskalade.

Vanliga importerade äpplen kan innehålla bekämpningsmedelsrester i skalet. Egna trädgårdsodlade äpplen eller ekologiska äpplen är med hänsyn till detta bäst. De flesta svenska äpplen odlas enligt reglerna för integrerad produktion (IP) med minimerad behovsanpassad bekämpning och är därför oftast säkrare än importerade.

Blodgrape: Denna citrusfrukt är speciell genom att den får sin röda färg från karotenoiden *lykopen*. Lykopen är bäst känd från tomater och tillskrivs alltfler skyddseffekter som t ex mot prostatacancer. Svenska bekämpningsmedelsfria tomater på sommaren och blodgrape som frukt eller juice på vintern ger ett bra lykopenintag året runt. Blodgrape ger också ett högt upptag till människans blod av den citrusspecifika flavonoiden *naringenin* som väckt ett stort biomedicinskt intresse.

Apelsiner: Den mest kända antioxidanten i apelsiner och andra citrusfrukter är *askorbinsyra* (vitamin C). Ett par citrusfrukter om dagen täcker väl behovet om vintern. Halten är särskilt hög i citroner.

Sin gula färg får apelsinernas fruktkött från en blandning av flera karotenoider. Bland dessa märks *zeaxantin* som också finns i majs. Zeaxantin har särskild betydelse för ögats gula fläck och därmed för en bevarad bra syn.

Apelsiner ger under flera timmar höga blodhalter av den specifika flavonoiden *hesperitin*. Blodapelsiner får sin färg inte av lykopen utan av flavonoider av typen antocyaniner som också finns i färgade bär.

Apelsiner ger alltså liksom grapefrukt ett brett antioxidantskydd baserat på både askorbinsyra, flavonoider och karotenoider. Andra citrusfrukter har ett liknande men ofta lägre och inte lika ingående undersökt innehåll av antioxidanter.

Skalen ger citrusfrukter visst skydd mot bekämpningsmedel. För marmelad av citrusskal är det desto viktigare att välja KRAV-märkta frukter.

Päron: Innehållet i päron av katekiner och särskilt av quercetin är klart mindre än hälften jämfört med äpplen. Även päronbaserade fruktdrycker är därför sämre än motsvarande äppeldrycker.

Dryck

Juice: Hälsomässigt är det bäst att äta frukter och dricka vanligt vatten enligt jämförelserna i betygstabellen. Juice med komplett fruktkött kan dock vara bra. Fruktsens *lösliga fibrer* med en rad positiva hälsoeffekter finns då med, medan grövre olösliga fibrer är borta.

Vanlig juice som pressats och filtrerats så att fruktköttets fibrer inte finns med har förlorat mycket av citrusfruktens positiva hälsoeffekter. Minskad fiberandel ger snabbare sockerupptag via snabbare passage genom matspjälkningskanalen. Med hjälp av innehållsförteckningen kan man alltid kontrollera att drycken inte har tillsatser av socker eller sötningsmedel.

Vitamindrycker: På senare tid har en rad olika citrusdrycker med tillsatser av vitaminer lanserats. Dessa kan inte ersätta en välavvägd konsumtion av frukt och grönsaker som innehåller både vitaminer och hundratals andra antioxidanter och vitaliserande ämnen. För den som behöver kosttillskott möjliggör multivitaminerna ett mer välbalanserat intag av enskilda ämnen. Man bör alltså inte låta sig luras att köpa dåliga varianter av citrusdrycker som marknadsförs med budskap om vitamintillsatser.

Saft: Drycker vilka säljs som saft måste innehålla minst 6 % ren fruktsaft. Detta är lågt jämfört med gränsen 45 % för juice och 35 % för nektar. Saft och nektar får till skillnad från juice innehålla tillsatser av socker.

Om socker står först i innehållsförteckningen är socker huvudingrediensen efter vatten. Fanta apelsin är ett exempel. Sådana etiketter kan ses som stopptecken för såväl barn som vuxna. Lika illa är det om någon form av sirap står först. De vanligaste typerna består av ungefär lika delar glukos och fruktos och bedöms som likvärdiga med vanligt socker från hälsosynpunkt.

Sockrade drycker måste genomgående betraktas som hälsomässigt olämpliga utom i sammanhang då de tas som en sportdryck efter fysiska aktiviteter.

Läsk: Många drycker i butikernas hyllor har namn och smak efter citrusfrukter trots minimalt innehåll av fruktjuice. De sämsta varianterna kan innehålla bara smakämnen och socker eller syntetiska sötningsmedel.

Köpmotståndet mot sockrade drycker medför nu ett snabbt ökande utbud av drycker med syntetiska sötningsmedel som aspartam, sackarin och acesulfam. Nya rön om regleringsmekanismer kopplade till den söta smaken gör att det kan ifrågasättas om dessa drycker är hälsomässigt bättre än de sockrade. Utan socker kan de heller inte ens användas som sportdrycker.

Sötade drycker med och utan juice

Nedanstående tabell anger flaskvolym, juiceandel, andel tillsatt socker och antal sockerbitar à 4 g som sockertillsatsen motsvarar. Tabellen tar upp ett litet urval av några välkända slag av drycker med hög konsumtion.

Märke	Volym (liter)	Juice (%)	Sockertillsats (%)	Sockerbitar (antal)
<i>Mer</i> äpple (CocaCola)	0,5	40	6	7
<i>Mer</i> apelsin (CocaCola)	0,5	19	10	12
Äppelcider (Hemköp)	1,5	23	8	30
<i>Fanta</i> apelsin (CocaCola)	1,5	6	12	45
<i>CocaCola</i>	1,5	0	10,6	40
<i>Sprite</i> (CocaCola)	1,5	0	10,1	38
Sockerdricka (Signum, KF)	1.5	0	9	34

Juice: Av vanliga märken karakteriseras *Mer* av hög juiceandel och relativt små flaskor. *Fanta* och andra saftmärken ligger typiskt lågt på 6 % vilket är undre gränsen för vad som får kallas saft. Juice av frukter som äpplen och apelsiner innehåller naturligt ca 10 % socker fördelat på glukos, fruktos och sackaros.

Tillsatt socker: Sockertillsatsen i de stora internationella märkena av sötade drycker som *Fanta*, *CocaCola*, *Pepsi-Cola*, *Sprite* och *Seven-up* ligger typiskt på 10-12 %. För flaskorna på 1,5 liter motsvarar detta över 40 sockerbitar vilket antagligen skulle skrämja och avskräcka de flesta kunder om sockerbitarna vore synliga. För vanliga apelsinsafter som *Bob* (Procordia) och KF:s Signum blir innehållet av tillsatt socker 6-8 % efter rekommenderad spädning. De höga utspädda volymerna förleder lätt till ökat drickande.

Märkning: Särskilt om det inte är lägre än sockerinnehållet anges innehållet av juice eftersom det är positivt säljande. Ofta anges kolhydratinnehållet per 100 g vilket då kan antas vara detsamma som sockerinnehållet. Bäst som vägledning för konsumenter är uppgifter om både juiceinnehåll och tillsatt sockermängd. För vissa märken som Eldorado, Jaffa (*Spendrup*) och Zingo (*Karlsberg*) saknas ofta uppgifter om sockerinnehåll även på stora flaskor. Detta kan vara ett skäl för både seriösa livsmedelskedjor och konsumenter att välja bort dessa.

Miljö och Hälsa

Bekämpningsmedel: Genom att välja KRAV-märkta citrusfrukter i butiken kan alla bidra till minskad giftnvändning vid odling av citrusfrukter. Vi slipper då också rester i skalerna av bekämpningsmedel som imazalil och tiabendazol mot mögelsvampar och rötsvampar. Skivor av citron eller annan citrus kan vara bra för antioxidantskydd och för smaksättning av vanligt dricksvatten, men skalet bör då tas bort om inte frukterna är ekologiska. Med hänsyn till biocidresterna bör citrusskal också undantas från kompostering.

Kartonger: Juice säljs nu oftast i kartonger med skruvkork av plast. Dessa kan vara lätthanterliga och skydda särskilt askorbinsyra mot luftoxidation. Ett inre skikt av plast finns också i kartongerna och ytan täcks ofta av färgglada pigment. Allt detta bidrar till att kartongerna ger miljöproblem särskilt om de källsorteras för återvinning i stället för att brännas för bioenergiutvinning.

Flaskor: Huvuddelen av de drycker som får underbetyg säljs i resurskrävande flaskor. De miljömässigt sämsta flaskorna är de som varken återanvänds eller pantas. De miljömässigt minst dåliga flaskorna är returflaskor av glas och av PET-plast.

De senaste åren har flaskornas volymer ökat jämfört med de traditionella små glasflaskorna för läsk. Flaskor av PET-plast på 1,5 liter är nu närmast standard och flaskor på 2 liter introduceras. De stora pantflaskorna av PET förleder lätt till köp av stora volymer och har sannolikt starkt bidragit till den hälsofarligt ökande konsumtionen av sötade drycker.

Bordsvatten: Den hälsomässigt bästa drycken som alla landlevande varelser är anpassade till sedan urminnes tider är vatten. I Skandinavien är vi så lyckligt lottade att vi har tillgång till dricksvatten från våra vattenledningar. Kvaliteten är ofta högre än för de olika buteljerade bordsvatten som många köper för dyra pengar. Samtidigt orsakar inköpt bordsvatten en mycket hög resursförbrukning och miljöbelastning från både flaskor och transporter jämfört med kranvatten. Att man i områden utan tillgång till rent dricksvatten måste köpa bordsvatten är alltså inget skäl för att göra det hos oss.

Vattenbehov: Vårt behov av vatten är 1-2 liter per dygn. Det är ett mycket stort framsteg för hälsan, miljön och den egna ekonomin om vi täcker det med vanligt vatten och inte låter oss luras att köpa dyrt bordsvatten eller hälsofarliga sötade drycker. Frukternas nyttigheter får vi bäst genom att äta just frukterna.

Aktionsmöjligheter

Nästan genomgående har frukter stora hälsofördelar jämfört med fruktdrycker. Detta öppnar möjligheter att påverka konsumtionen *generellt* med differentierad moms som sätts lägre för frukt än för drycker.

Lunchrestauranger kan enkelt skaffa sig en attraktiv hälsoprofil genom att ta betalt för alla drycker utom vatten. I stället kan man då erbjuda gästerna en uppfriskande apelsin efter vinterlunchen.

Eftersom sötade drycker har störst negativ effekt mellan huvudmålen är det särskilt angeläget att de byts mot mindre hälsofarliga alternativ i *kaféer, kiosker, godisautomater och bensinstationer*.

Livsmedelshandeln kan förbättra sin hälsoprofil genom att prioritera frukt och informera kunderna om fördelarna med frukt jämfört med fruktdrycker. För citrusfrukter kan det vara tacksamt att informera om flavonoider, karotenoider och lösliga fibrer med koppling till fruktens utseende. Information i text och bild på förpackningarna kan gynna dryckerna och behöver balanseras med positiv information om frukterna.

Företag, skolor och sjukhus kan ge viktiga hälsosignaler till anställda, besökare, elever och patienter genom att inte servera sötade drycker till måltider och inte erbjuda sådana via automater och kiosker. I stället kan lämpliga frukter erbjudas. Fruktkorgar kan vara inspirerande alternativ för personalens raster. Förändringar åtföljda av tydlig information om motiven är oftast lättast att få full acceptans för.

Konferenser ger möjlighet för arrangören att hälsoprofilera sig slagkraftigt med fruktpauser utan söta drycker och med en väl genomtänkt fruktmix inkluderande citrusfrukter. Ekologiska apelsiner och blodgrapejuice kan säkert få igång samtal som positivt kopplar till både arrangör och hälsotänkande.

I *TV-soffan* kan lätt ett par glas av sötade drycker gå ner i både vuxna och barn. Där gäller det, särskilt för föräldrar, att se till att bara lockande frukter finns tillgängliga.

Som *personliga föredömen* kan alla satsa på frukter och inte vara rädda för att visa upp det i sammanhang där det gör intryck. På motsvarande sätt kan alla tydligt ta avstånd från sötade och näringsfattiga drycker som prånglas ut som fruktdrycker.