

## JO Bolaget replikerar om juice och socker:

# Symbolen upplysning till felinformerade konsumenter

I sitt inlägg »Inget socker tillsatt, då måste det ju vara bra«, Läkartidningen 46/2005 (sidan 3484), menar Ylva Gefvert att symbolen »inget socker tillsatt« på juiceförpackningar är missvisande. Det håller vi på JO Bolaget inte med om.

### Syftet med symbolen

JO Bolaget, med varumärkena God Morgon, Bravo, Tropicana, Del Monte och JO, har valt att använda symbolen »inget socker tillsatt« på sina juiceförpackningar. Avsikten med symbolen är att förtydliga att inget socker är tillsatt i vår juice och har tillkommit därför att juice framställs på ett missvisande sätt i sockerdebatten.

Eftersom symbolen är ett näringspåstående om socker krävs en mer utförlig näringsdeklaration, vilket vi genomfört på alla förpackningar med symbolen. I näringsdeklarationen kan konsumenten idag läsa hur mycket naturliga sockerarter det finns i juicen. Vår avsikt är att informera och inte vilseleda konsumenterna.

### Upplysning felinformerad allmänhet

När medier och andra aktörer vill visa hur mycket kolhydrater det är i ett livsmedel har de oftast räknat om det totala innehållet av kolhydrater till sockerbitar (sackaros) som radats upp bredvid livsmedlet. När detta visats tillräckligt många gånger tror konsumenten naturligtvis att juicen innehåller tillsatt socker, vilket påverkat inställningen till juice negativt.

En undersökning gjord av Research International vid årsskiftet visade att 75 procent av de 375 tillfrågade personerna trodde att det var socker tillsatt i juicen.

I Ylva Gefverts insändare antyds att vi lovat ta kontakt med Diabetesförbundet men inte gjort detta. Undertecknad mailade till [info@diabetes.se](mailto:info@diabetes.se) den 8 augusti och lämnade pressmaterialet. Tyvärr tog ingen emot det då, men de är informerade nu.

### Energirik men också nyttig

I insändaren jämföras energivärdet i juice med starköl. Det är sant. Men via juicen får man också i sig nyttigheter som vitamin C, folsyra, kalium och polyfenoler som inte finns i starköl eller sockersötade drycker. I dag har vi inte längre bristsjukdomar som skörbjugg, men vi har andra problem, som t ex stress och matvanor som inte alltid ger oss det vi behöver, och som ställer högre krav på mängden vitaminer och antioxidanter som vi får i oss. Juice är ett



Foto: JAN LIND

Märkningen »Inget socker tillsatt – 100 % juice« har tillkommit eftersom konsumenterna felaktigt tror att socker tillförs, förklarar JO Bolaget.

enkelt sätt att få i sig viktiga vitaminer och antioxidanter framförallt nu när de svenska näringsrekommendationerna anbefaller ett ökat intag av vitamin C från 60 till 75 mg per dag.

### Frukt och grönsaker – inklusive juice

I Sverige rekommenderar Livsmedelsverket att vi äter ett halvt kilo frukt och grönsaker per dag. I begreppet frukt och grönsaker ingår även juice. I Livsmedelsverkets skrift »Svenska Näringsrekommendationer översatta till livsmedel« rekommenderar man också en viss mängd, 100 g juice per dag. Runt om i

Europa är det vanligt med rekommendationen »Fem om dan«. En av de fem portionerna kan då vara juice.

I insändaren anklagas vi, våra moderbolag Arla Foods och Skånemejerier samt Bråmhults för att tjäna pengar på kroniskt sjuka människors bekostnad. Vi anser att det är ett mycket grovt påhopp. Med vår nya symbol riktar vi oss till alla konsumenter för att klargöra att det inte finns något socker tillsatt i juice.

**Gunilla Ekström**

tekn dr, utvecklingschef,  
JO Bolaget

### Replik:

## Juice höjer blodsockernivån mer än frukt

Om någon tror att JO Bolagets juicer med märkning »Inget socker tillsatt – 100 % juice« innehåller mindre socker än annan juice av samma slag, så tror tyvärr den personen fel. De innehåller heller inte mer juice än andra juicefabrikat i våra livsmedelsbutiker.

### Tre patienter

Tre av mina diabetespatienter – varav en redan strokedrabbad – har berättat för mig att märkningen »Inget socker tillsatt – 100 % juice« på förpackningen har gjort att de trott att juicen varit sockerfri eller innehållit mindre socker än annan juice. De har köpt och druckit av den i tron att den varit bra för deras diabetes. Det är inte många personer, men hur många fler av landets ca 350 000 diabetiker plus alla prediabetiker kan tro samma sak?

### Höjer blodsockernivån mer än frukt

Ett glas osötkad juice höjer blodsockernivån dubbelt så mycket som en frukt [1]. Med diabetes ökar – redan vid mycket måttlig blodsockerförhöjning (HbA<sub>1c</sub> 5–7 procent) – risken att dö i hjärtinfarkt med 25 procent för varje procentenhets ökning av medelblod-

sockernivån, visar en studie på 10 232 personer [2].

I DIGAMI 2-studien [3] med 1 253 personer med typ 2-diabetes visades att den stora dödligheten i hjärtinfarkt för diabetiker går att minska och att blodsockernivån är avgörande för det.

Det vore bra, inte minst med tanke på våra diabetiker, om JO Bolaget och andra tillverkare ville ta till sig denna kunskap och låta den påverka utformningen av deras konsumentinformation.

**Ylva Gefvert**

dietist, Billingens och Norrmalms  
vårdcentraler, Skövde  
[ylva.gefvert@vgregion.se](mailto:ylva.gefvert@vgregion.se)

### Referenser

1. Foster-Powell K, Holt SH, Brand-Miller JC. International table of glycemic index and glycemic load values. *Am J Clin Nutr* 2002;76:5-56.
2. Khaw KT, Wareham N, Bingham S, Luben R, Welch A, Day N. Association of hemoglobin A<sub>1c</sub> with cardiovascular disease and mortality in adults: the European prospective investigation into cancer in Norfolk. *Ann Intern Med* 2004;141:413-20.
3. Malmberg K, Ryden L, Wedel H, Birkeland K, Bootsma A, Dickstein K, et al; DIGAMI 2 Investigators. Intense metabolic control by means of insulin in patients with diabetes mellitus and acute myocardial infarction (DIGAMI 2): effects on mortality and morbidity. *Eur Heart J* 2005;26(7):650-61.