

Läsk

med socker, tillsatser och lite juice

Denna översikt är en uppdaterad version av en läskguide från juni 2006.

Apelsinläsk: Rapporten är inriktad på apelsinläsk som är den vanligaste typen av fruktläsk. Frukttassociationer gör att såväl barn som föräldrar lätt luras att tro att fruktläsk är något positivt jämfört med vanlig läsk.

Socker: Läsk innehåller typiskt ca 10 % socker och står för en farligt hög andel av barns och ungdomars sockerintag. Läsk blir en viktig grundorsak till diabetes och övervikt. Detta förstärks av att volymerna ökar med allt större PET-flaskor.

Sötningsmedel: Sötmaberoende hålls nu ofta uppe främst med sötningsmedel. Andelen läsk med sötningsmedel har ökat markant det senaste året. Ett första viktigt hälsosteg är att sluta med läsk som sötats med syntetiska sötningsmedel.

Tillsatser: Frukttetiketter och tillsatta färgämnen och aromer används för att ge intryck av ett högt innehåll av fruktsaft. Bristande hygien vid tillverkningen kan kompenseras med tillsatser av konserveringsmedel.

Bensen: Under 2006 larmade media om bensen i läsk. Sedan dess har Fanta och Zingo ersatt konserveringsmedlet bensoesyra från vilket bensen bildas. Jaffa har inte gjort detta trots löften i media från Spendrup.

Hälsoprofil: För livsmedelskedjor, butiker, restauranger och caféer kan utbudet av läsk avslöja både hälsoprofil och etisk profil. För konsumenter ger innehållet i kundkorgen eller glaset på bordet en prognos för vikt och vitalitet.

Rapport inom projektet "Granskande biokemisk miljö- och hälsoforskning med inriktning på konsumentprodukter", med ekonomiskt stöd från Cancer- och Allergifonden.

Guide för den som vill välja bort läsk

Ju fler minustecken desto sämre är fruktläsk. Sammanställd av Göran Petersson i december 2007

Läsk (apelsin)	Juice (%)	Socker (%)	Info	Volym	Färg	Konserv.	Peroxid	Bensen	Summa
Mer (Coca-Cola)	+1 (19)	-3 (10)	0	0	0	0	0	0	-2
Festis (Carlsberg)	0 (10)	-3 (10)	0	0	0	-1	-1	-1	-6
Fanta (Coca-Cola)	0 (6)	-3 (12)	0	-1	-1	-1	-1	0	-7
Zingo (Carlsberg)	0 (8)	-3 (??)	-1	-1	-1	-1	-1	0	-8
Jaffa (Spendrups)	-1 (1)	-3 (??)	-2	-1	-1	-1	-1	-1	-11
Premier (EMD/EU)	-1 (?)	-3 (??)	-3	-1	-1	0	-1	0	-10
Orange (COOP)	0 (6)	-3 (12)	0	-1	-1	-1	-1	-1	-8
Apelsin (ICA)	-1 (1)	-3 (??)	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-10

Bakgrund - hälsa: Sötade drycker är en särskilt viktig faktor bakom dagens hälsoproblem med övervikt och diabetes i allt lägre åldrar. Socker påverkar direkt via blodsockersvängningar och insulinresistens. De syntetiska och naturfrämmande sötningsmedlen i lighdrycker håller sötsuget uppe okontrollerat. Välj alltså bort Coca-Cola, Sprite, Seven-up och all läsk med syntetiska sötningsmedel!

Fruktläsk: Tabellen jämför olika märken av apelsinläsk i PET-flaskor. Förhoppningsvis kan den ge nyttiga impulser till både säljare och köpare av läsk. Välj bort märken med lågt juiceinnehåll och ett högt eller odeklarerat sockerinnehåll. Välj bort läsk som säljs i PET-flaskor med mer än 50 cl. Välj bort färgad och konserverad läsk och särskilt läsk med ett onödigt innehåll av bensen.

Positiva och negativa förändringar: (+) Festis (kartong) har minskat sockerinnehållet. (-) Flera märken och nu även ICA:s anger inte hur stort sockerinnehållet är. (+) Bensoesyra och därmed bensen har tagits bort i Fanta, Zingo och vissa Festis. (-) Varken Jaffa eller ICA:s och COOP:s märken har tagit bort dessa ämnen. (-) Bristande kundinformation uppvisar särskilt EU-läsk Premier som säljs av bl a Willys.

Förklaringar till guiden

Läsk: Tabellöversikten syftar till att visa på hälsominus för vanlig fruktläsk från ledande tillverkare. Apelsinläsk i PET-flaskor med deras ofta stora volymer har valts för jämförelserna.

Juice: Fruk juice skulle kunna vara en positiv ingrediens. För alla märken utom Mer är dock juiceinnehållet lågt eller mycket lågt. Detta gäller också för annan fruktläsk än apelsin.

Socker: Läsk utgörs typiskt av ca 10 % socker i vatten. Detta motsvarar ungefär 30 sockerbitar per liter. På flaskorna anges vanligen innehållet som socker eller som kolhydrater.

Information: Mycket negativt är att vissa märken trots hälsoriskerna inte anger innehållet av socker. Premier anger inte ens juiceinnehåll, och Jaffa har en stor apelsin på bild trots bara 1 % juice.

Volym: De stora PET-flaskorna på 1,5 eller 2 liter lockar många att dricka mer läsk. Detta kan jämföras med att Mer säljs i flaskor och kartonger med 0,5 och 0,2 liter.

Färgämnen: De flesta märken döljer ett lågt innehåll av juice genom tillsatser av färgämnen. Särskilt barn luras därigenom att tro att färgen kommer från t ex apelsiner. Med aromer lurar många märken även smaksinnet.

Konserveringsmedel: Exemplet Mer visar att några konserveringsmedel som bensoesyra (E211) och sorbinsyra (E202) inte behövs om god livsmedelshygien upprätthålls.

Peroxid: De flesta läsksorter har en tillsats av askorbinsyra (E 300) som inte är särskilt lämplig för drycker. Med upplöst luftsyre bildas oxiderande väteperoxid och reaktiva syreradikaler.

Bensen: Med konserveringsmedlet bensoesyra (E 211) kan syreradikaler från tillsats av askorbinsyra medföra den under 2006 uppmärksammade bildningen av det cancerogena kolvätet bensen.

Läsning:

”Välj frukt och dryck rätt”, artikel i utbildningshäftet ”Kolhydrater”, av Göran Petersson, Chalmers 2005 (tillgänglig som PDF via Google – sök på *välj dryck rätt*)