

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Soki owocowe: fakty i mity

Czy osoby chore na cukrzycę mogą pić soki owocowe? A co z osobami otyłymi albo małymi dziećmi? Wbrew pozorom odpowiedzi na te pytania nie są wcale oczywiste. Podpowiadamy, co warto wiedzieć o sokach owocowych i jakie są najważniejsze zalecenia ekspertów dotyczące ich picia.

Zarówno owoce, jak i soki owocowe większości osób kojarzą się bardzo „zdrowo”, m.in. jako źródło wielu cennych witamin. I słusznie. Owoce należą bowiem, obok warzyw, do tych produktów spożywczych, które zgodnie z zalecaniami dietetyków i lekarzy powinniśmy jeść codziennie.

Jest jednak małe „ale”. Chodzi o to, że owoce, a także soki owocowe, zawierają przy okazji sporo naturalnych cukrów, przez co ich nadmierne spożycie dla wielu osób może nie być korzystne. Przypomnijmy tu, że sok owocowy, w przeciwieństwie do napoju owocowego lub nektaru z owoców, nie zawiera dodanego przez producentów cukru czy też innych substancji słodzących - zgodnie z prawem sok wyrabiany jest wyłącznie z owoców albo zagęszczonego soku owocowego. Może być za to wzbogacony (podobnie jak i nektar czy napój) dodatkowo witaminami i składnikami mineralnymi.

Z uwagi na relatywnie wysoką zawartość naturalnych cukrów prostych w owocach eksperci zalecają, aby w ramach pięciu porcji owoców i warzyw dziennie, przeważały jednak warzywa. Z tego samego powodu nie brakuje też osób, które świadomie ograniczają spożycie owoców i soków owocowych lub wręcz uważają je za „zakazane” - np. w diecie chorych na cukrzycę typu 2 albo otyłość.

Czy osoby chore na cukrzycę mogą pić soki owocowe?

- W przypadku występowania cukrzycy typu 2 nie ma zaleceń bezwzględnie eliminujących z diety soki owocowe - informuje Klaudia Wiśniewska, praktykujący dietetyk kliniczny i jednocześnie doktorantka na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym.

Specjalistka podkreśla jednak, że choć konsumpcja soków owocowych generalnie nie jest zakazana w tej chorobie, to jednak powinna być niewielka. Zgodnie z rekomendacjami Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego (PTD) w diecie osób z cukrzycą typu 2 należy bowiem ograniczyć do minimum spożycie węglowodanów prostych, a więc cukrów (w tym zwłaszcza glukozy i sacharozy), których bogatym źródłem są nie tylko cukier spożywczy i słodycze, lecz także miód, suszone owoce czy soki owocowe.

- Ich maksymalna ilość w diecie nie została ściśle określona. Rozsądnym wydaje się jednak, aby źródłem cukrów w diecie osób z cukrzycą typu 2, zgodnie z zaleceniami zdrowego żywienia, były po prostu świeże owoce, zwłaszcza, że zawierają one błonnik pokarmowy, który zwiększa uczucie sytości, a także spowalnia i zmniejsza wchłanianie glukozy, co w przypadku osób z cukrzycą typu 2 ma szczególne znaczenie. Jeśli więc sok pojawia się u osoby z cukrzycą, niech nie będą to zbyt duże ilości (maksymalnie 1 szklanka), najlepiej do dobrze zbilansowanego posiłku: zawierającego białko, tłuszcze (gł. pochodzenia roślinnego, np. oleje roślinne, orzechy, nasiona, pestki) i węglowodany złożone (np. kasza, ryż brązowy, chleb z mąki z pełnego przemiału) - podpowiada Klaudia Wiśniewska.

Dodajmy, że wbrew pozorom, soki owocowe nie należą wcale do grupy produktów spożywczych o bardzo wysokim indeksie glikemicznym (IG). Na przykład soki z jabłek czy winogron charakteryzują się IG na poziomie około 50-55, co plasuje je w środku tabeli, a więc wśród produktów o średnim indeksie glikemicznym. Tymczasem, IG cukru (w tym również brązowego) wynosi aż 70, a glukozy 100. Dla porównania świeże jabłko ma IG na poziomie 35, a borówki 25.

Czy osoby otyłe mogą pić soki owocowe?

Jeśli ktoś jest otyły i w związku z tym stosuje dietę odchudzającą, to podobnie jak osoba z cukrzycą może jeść owoce i pić soki owocowe (najlepiej świeżo wyciskane), ale również świadomie i z umiarem.

- Swoim pacjentom odchudzającym się rekomenduję przede wszystkim sięganie po owoce, z uwagi na większą ilość błonnika pokarmowego dającego sytość. Sok może być również częścią zbilansowanej diety, jeśli nie przesadzamy z jego ilością, traktujemy go jako element posiłku (nie pijamy między posiłkami) i uwzględniamy jego ilość w całodziennym bilansie energetycznym. Jest to jednak produkt, bez którego możemy się obyć i z powodzeniem nadal możemy skomponować zbilansowane menu - mówi Klaudia Wiśniewska.

Warto pamiętać o tym, że soki owocowe dostarczają zwykle 40-45 kcal na 100 ml. Nadmierne ich spożycie może więc dodać sporo kalorii do naszej diety. Tymczasem leczenie otyłości oparte jest na ujemnym bilansie energetycznym, czyli stosowaniu diety o obniżonej kaloryczności.

Czy małe dzieci powinny pić soki owocowe?

- Amerykańska Akademia Pediatryczna zmodyfikowała 3 lata temu zalecenia dotyczące spożywania soków przez dzieci. Zgodne z przedstawionymi rekomendacjami, dzieci, które nie ukończyły jeszcze pierwszego roku życia, nie powinny pić soków, ponieważ ich spożycie w tym wieku nie niesie ze sobą korzyści zdrowotnych. Do tej pory soki owocowe można było wprowadzać do diety niemowląt w drugim półroczu życia. Udowodniono, że nadmierne spożycie soków przez dzieci może wpływać na zbyt duży udział cukrów prostych w diecie, co z kolei może wiązać się z licznymi problemami zdrowotnymi w przyszłości, poczynając od próchnicy zębów, a na otyłości kończąc - mówi Klaudia Wiśniewska.

- Amerykańskie rekomendacje wskazują, że optymalna ilość soku owocowego dla dzieci pomiędzy 1. a 3. rokiem życia powinna wynosić maksymalnie 120 ml dziennie, a pomiędzy 4. i 6. rokiem życia 180 ml (czyli niecała szklanka). W przypadku dzieci starszych (powyżej 6. roku życia) ilość spożytego w ciągu dnia soku nie powinna być większa niż 1 szklanka - informuje Klaudia Wiśniewska.

Specjalistka podkreśla, że z praktyki klinicznej wynika, iż nadmierne picie soków przez dzieci może przyczynić się do zbyt dużych przyrostów masy ciała oraz może ograniczać spożycie innych wartościowych produktów spożywczych.

- Podawanie soków pomiędzy posiłkami może sprawić, że dziecko nie będzie chciało jeść, co zwiększa np. ryzyko niedoborów pokarmowych - ostrzega Klaudia Wiśniewska.

Czy owoce i soki owocowe bardzo różnią się wartością odżywczą?

- Sok owocowy to produkt zawierający 100 proc. soku z owoców. Mimo, że naturalny i pochodzący z owocu, to jednak pomiędzy sokiem a całym owocem nie można stawiać znaku równości. Przede wszystkim ze względu na zawartość błonnika pokarmowego, która w owocach jest zdecydowanie wyższa niż w sokach: nawet 4-5 krotnie. Tymczasem pojawiający się w moim gabinecie pacjenci często spożywają zbyt małe ilości tego składnika, a jest on niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu - zaznacza Klaudia Wiśniewska.

Dobrym przykładem różnic w wartości odżywczej między owocami a sokami są pomarańcze.

„Sok pomarańczowy w porównaniu do świeżej pomarańczy zawiera nieco mniejsze ilości witaminy C oraz folianów, zaś większą ilość potasu. Zawartość błonnika pokarmowego jest znacznie wyższa w pomarańczy. Natomiast zawartość cukrów w obu produktach jest na zbliżonym poziomie. Podobnie jak wartość energetyczna” - czytamy na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej.

Na tym oczywiście nie koniec różnic.

„Owoce pomarańczy, jak i sok pomarańczowy zawierają także istotne ilości polifenoli (m.in. hesperydynę, narirutynę, didyminę, wiceninę). Sok, z uwagi na usuwanie w procesie produkcji albedo i błoniastych części pomarańczy, zawiera mniejsze ilości tych substancji. Jednakże, wyniki badań wykazują, że biodostępność flawonoidów z soku wzrasta 4-5 krotnie w porównaniu do biodostępności z cząstek pomarańczy czy z purée pomarańczowego” - piszą eksperci NCEŻ.

Jak widać, zarówno owoce, jak i soki z nich zrobione, oczywiście najlepiej świeżo wyciśnięte, mają sporo wartości odżywczych. Zatem można je pić, oczywiście z umiarem i w ramach zbilansowanej diety.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30025.html>



23-06-2026

[Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#)

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

[Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#)

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

[Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad](#)

[terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy](#) [protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie](#) [seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy