



Pet gramov transmaščob ali deset cigaret, ista figa

Slabe maščobe Pri nas se je v zadnjem času povečal izbor izdelkov s škodljivimi transmaščobami, ki so jih ponekod, tudi v Avstriji, že prepovedali

Ce človek z različnimi izdelki na dan zaužije pet gramov transmaščob – teh je največ v živilih, pri katerih za pripravo uporabijo delno hidrogenirane rastlinske maščobe – si s tem naredi medvedjo uslugo, primerljivo s posledicami, ki bi mu jih prineslo vsakodnevno kajenje (po pet do deset) cigaret. Tveganje za nastanek srčno-žilnih obolenj se precej poveča, prav tako dokazano naraste količina holesterola v krvi.

DIANA ZAJEC

Toda na slovenskem trgu se nabor izdelkov s škodljivimi transmaščobami, ki so jih v drugih državah že prepovedali, povečuje. Kako je to mogoče?

Delno hidrogenirane rastlinske maščobe so skrite, najpogosteje v piškotih, vaflih in raznih drugih sladkanih izdelkih iz testa, takih, ki jih je mogoče kupiti že pripravljene ali vsaj delno pripravljene (predpripravljene), kar je danes, ko se delovnik končuje tako pozno, res priročna pomoč. Proizvajalci, zlasti tisti manj ozaveščeni, te maščobe še vedno radi uporabljajo, predvsem zato, ker so termično stabilne in ker podaljšujejo obstojnost živil. Glavni razlog pa je njihova res nizka cena.

Dokazani škodljivi učinki

Pred sto leti, ko so kemiki ugotovili, da je te maščobe mogoče povsem prilagoditi namenu uporabe, naj gre za teksturo, mazljivost ali za to, kako sladico, ki jih vsebuje, okusimo, se je njihova uporaba široko razmahnila. Vendar takrat še ni bilo dosti znanega o njihovih škodljivih učinkih. Prva hipoteza o možni škodljivosti transmaščob, ki je bila kasneje ničkolikokrat potrjena, je bila postavljena leta 1988.

Danes je nedvoumno dokazano, da uživanje transmaščobnih kislin, ki izvirajo iz delno hidrogeniranih rastlinskih olj, zvišuje koncentracijo slabega holesterola (LDL) in znižuje koncentracijo dobrega holesterola (HDL), spodbuja vnetne procese, povezane z nastankom boleznih srca, sladkorne bolezni in drugih kroničnih nenalezljivih bolezni. Če bi za dva odstotka zmanjšali energijski vnos transmaščob in jih zamenjali z enakovredno količino nasičenih maščob, bi za kar

17 odstotkov zmanjšali tveganje za nastanek koronarne bolezni srca, kajti vnos transmaščobnih kislin v organizem s hrano je, kot je znano že precej let, neodvisni dejavnik tveganja za srčno-žilna obolenja.

Z zakonodajo proti transmaščobam

V nekaterih državah so z zakonodajo prepovedali prodajo živil, v katerih količina transmaščob presega nizko še dopustno mejo. Prva je bila Danska, ki se je za tako odločen korak pri varovanju zdravja prebivalstva odločila leta 2003 (sledile so ji Avstrija, Norveška, Madžarska, Švica in Islandija) – od takrat imajo odlične rezultate pri zmanjševanju pojavnosti srčno-žilnih bolezni.

In kako je to urejeno pri nas oziroma v EU? Evropska komisija je morala na podlagi izkustvene prakse in znanstvenih dokazil do 13. decembra 2014 pripraviti poročilo o vsebnosti transmaščob v živilih in splošni prehrani prebivalstva Unije. Sicer pa se ni zgodilo še nič konkretnega. Te dni naj bi bilo jasno, ali bo komisija na temelju ugotovitev poročila pripravila le priporočila in bo njihovo upoštevanje stvar presoje posamezne države ali pa bo ureditev te problematike vezana na sprejetje enotnih ukrepov za vse članice.

V EU je v večini živil malo transmaščob, ukrepi pa so nujni zaradi skrb vzbujajočega podatka, da je na trgu še vedno mogoče najti živila, ki jih vsebuje veliko oziroma preveč. Zato dr. Igor Pravst z inštituta za nutricionistiko opozarja, da so bili (pre)visoki vnosi nasičenih maščobnih kislin v raziskavah povezani z višjo koncentracijo holesterola in trigliceridov v krvi, večja so bila tudi tveganja za bolezni srca in žilja.

Nadomeščanje transmaščob z zdravim olivnim oljem

Nasičene maščobne kisline ne bi smele presežati desetih odstotkov v telo vnesene energije, zamenjati jih je treba z nenasičenimi maščobami, ki so v visokih koncentracijah v rastlinskih oljih – med najbolj priporočenimi je hladno stiskano olivno olje, ki ima vrsto varovalnih lastnosti, skritih v esencialnih nenasičenih maščobnih kislinah (vsebuje več kot 80 odstotkov oleinske kisline).

Učinkovine v olivnem olju naj bi ugodno vplivale na razvoj kosti, zmanjševale tveganje za pojav raka

na dojkah in debelem črevesu, zmanjšalo naj bi se tudi tveganje za alzheimerjevo bolezen, predvsem pa je to olje sestavni del sredozemske prehrane, ki je (dokazano) varovalni dejavnik pri preprečevanju srčno-žilnih bolezni.

Na Danskem, kjer so prvi v Evropi z zakonom omejili količino transmaščob v živilih, so se raziskovalci odločili za obsežen mednarodni projekt, v katerem jemljejo pod drobnogled vsebnost škodljivih maščob v živilskih izdelkih. Kot pojasnjuje prof. dr. Steen Stender z univerzitetne klinične bolnišnice v Københavnu, so leta 2012 v trgovinah v glavnih mestih držav srednje in jugovzhodne Evrope, tudi pri nas, zbrali vzorce živil – in našli od 20 do 60 izdelkov, predvsem piškotov in vafjev, pri katerih je proizvajalec uporabil delno hidrogenirane rastlinske maščobe. V teh izdelkih je bilo v povprečju od štiri do šest gramov transmaščob na sto gramov izdelka.

Večje tveganje za slovenske potrošnike

»Vzorčenje smo ponovili leta 2014 in s presenečenjem ugotovili, da se je v Sloveniji in številnih balkanskih državah ponudba živil s transmaščobami občutno povečala. Predvsem so to uvožena živila, proizvedena po zastarelih postopkih in iz poceni surovin,« opozarja prof. Stender in dodaja, da so odgovorni proizvajalci resda spremenili tehnologijo pridelave živil in delno hidrogenirane maščobe povsem odstranili iz proizvodnje, vendar vsi proizvajalci, žal, niso tako ozaveščeni, njihova vrednota lestvica je bistveno drugačna.

To dokazuje tudi vzorčenje izdelkov na slovenskem trgu na začetku tega leta, v katerem so odkrili (pre)visoko vsebnost transmaščob. Izkazalo se je, da niso slovenski proizvajalci tisti, ki najbolj obremenjujejo zdravje slovenskega potrošnika. Sporni so, tako Steen Stender, izdelki z drugih trgov, pogosto iz držav nekdanje Jugoslavije, v katerih je vsebnost transmaščob na sto gramov maščobe nedopustno visoka: frondi maxi – 42,8 grama, čajno pecivo, izdelano za Spar – 21,3 grama, čajno pecivo s čokoladnim oblivom, izdelano za Tuš – 17,3 grama, munchmallow – 30,4 grama, Koestlinove napolitanke karat – 14,2 grama ...

Doc. dr. Igor Pravst je prepričan, da bi morali uporabo delno hidro-

Page: 12

Reach: 157000

Country: SLOVENIA

Size: 791 cm2

2 / 2

genirane rastlinske maščobe v živilih zelo omejiti ali celo povsem prepevdati. »Potrošniki lahko ukrepajo tudi sami – tako, da omejijo uživanje ocvrtnih in prepravljenih jedi, pri izboru predpakiranih živil pa naj se povsem izogibajo takim, ki imajo med sestavinami navedene delno hidrogenirane rastlinske maščobe, kajti količine

transmaščob pri nas proizvajalcem še ni treba označevati. Tudi v gostinskih obratih lahko vprašajo, ali pri pripravi živil uporabljajo delno hidrogenirano rastlinsko maščobo – s tem bodo spodbujali restavracije, da bodo prenehale uporabljati takšne maščobe, ki dokazano škodijo zdravju.«



Pri izogibanju najbolj škodljivim maščobam velja upoštevati recept, po katerem si namesto predpripravljenih jedi hrano raje pripravimo sami; naj godi očem in želodcu. FOTOGRAFIJI IGOR MODIC

KONTROVERZNA MARGARINA

Med najbolj kontroverznimi živilmi doslej je bila margarina, ki so jo proizvajali z delno hidrogenacijo, zato je vsebovala veliko transmaščob. Proizvodni postopki so se spremenili, zato danes margarina ni več tako škodljiv vir transmaščob kot včasih, še vedno pa je bolj priporočljivo uživati maslo. Odgovorni proizvajalci ne uporabljajo več delno hidrogeniranih rastlinskih maščob ali pa njihovo uporabo opuščajo. Toda pri nas so izdelki z velikim deležem teh maščob še vedno na trgu.



Nasičene maščobne kisline zamenjajmo z nenasičenimi maščobami, ki so v visokih koncentracijah prisotne v hladno stiskanem olivnem olju.