

Inštitut za nutricionistiko

Raziskovalna skupina Prehrana in javno zdravje
Doc. dr. Igor Pravst, univ. dipl. kem.
vodja raziskovalne skupine

Tržaška cesta 40

1000 Ljubljana

T 0590/68871

E igor.pravst@nutris.org

W www.nutri.org

Pediatrična klinika

KO za gastroenterologijo, hepatologijo in nutricionistiko
Prof. dr. Nataša Fidler Mis, univ. dipl. inž.
vodja oddelka za nutricionistiko

Bohoričeva 20

1525 Ljubljana

T 01/522 3739

E natasa.fidler@kclj.si

W www.kclj.si

Ljubljana, petek, 3. junij 2016

Podpora prepovedi industrijsko proizvedenih trans maščobnih kislin v živilih

Spoštovani,

Trans maščobne kisline (TMK) so vrsta nenasičenih maščobnih kislin, ki imajo vsaj eno nekonjugirano dvojno vez ogljik-ogljik, prekinjeno z vsaj eno metilno skupino, v trans konfiguraciji. Poznamo tri vire, in sicer (a) industrijsko proizvedene TMK, ki nastanejo pri delni hidrogenaciji nenasičenih olj in maščob (delno hidrogenirane maščobe); (b) TMK nastale pri toplotni obdelavi živil (cvrenje, praženje na olju ali masti); in (c) naravno nastale TMK v vampu prežvekovalcev (v mlečnih in mesnih izdelkih (maslo, loj, goveje, ovčje in kozje meso).

Dokazi o negativnem vplivu TMK na zdravje izvirajo že iz leta 1975, ko je Thomas¹ ugotovil, da je stopnja umrljivosti žensk v Veliki Britaniji povezana z zaužito količino TMK ne glede na geografske in socialne razlike. Leta 1994 sta ameriška znanstvenika Willett in Ascherio potrdila, da so TMK dejavnik tveganja za bolezni srca in ožilja. Izračunala sta, da v ZDA na leto umre več 30.000 oseb zaradi uživanja delno hidrogeniranih maščob.² Ostali neugodni učinki TMK so povečanje koncentracije trigliceridov in Lpa v plazmi, povečano vnetje notranje površine arterijske stene in večje tveganje za aritmijo. TMK so še posebej škodljive v obdobju nosečnosti in dojenja ter v prvem letu razvoja otroka. Škodljivo vplivajo na maščobno-kislinsko sestavo možganov, ovirajo tvorbo esencialnih maščobnih kislin in nevrološki razvoj.^{3,4} V Evropi so zakonsko omejili TMK v živilih pred desetletjem na Danskem, nato v Avstriji, Švici, na Madžarskem, Islandiji in na Norveškem. V ZDA so se za prepoved dodajanja delno hidrogeniranih maščob v živila odločili leta 2005,⁵ do kakšnega podobnega ukrepa na ravni EU pa doslej še ni prišlo.⁶

Trenutno v Sloveniji nimamo zakonskih omejitev glede vsebnosti TMK v živilih, so pa ukrepi s tega področja predvideni v strateških dokumentih na področju prehrane.⁷ V Sloveniji strokovnjaki že vrsto let opozarjamo na neugodne učinke trans MK,⁸⁻¹⁰ vendar so pomanjkljivi podatki o prisotnosti trans maščob v živilih v Sloveniji omejevali argumentirano in z dokazi podkrepljeno podporo sprejetju strožjih ukrepov, kot veljajo na ravni Evropske komisije.

V zadnjem obdobju se je močno povečalo naše znanje o razpoložljivosti trans maščob v živilih. Prof. Steen Stender (Univerzitetna klinična bolnica Copenhagen, Danska) je poročal o trikratnem povečanju razpoložljivosti trans maščob v piškotih v Sloveniji, letos

pa se je ob podpori Ministrstva za zdravje RS začel izvajati tudi nacionalni raziskovalni projekt »Trans maščobe v živilih«, v okviru katerega smo že analizirali številne vzorce živil, preliminarni rezultati pa potrjujejo pogosto uporabo trans maščob in potrebo po ureditvi tega področja s predpisi.¹¹ Na osnovi novih razpoložljivih dokazov, ki kažejo, da je v Sloveniji prisotnost industrijskih trans maščob v živilih še bolj razširjena, kot smo to predvidevali, sva mnenja, da mora Slovenija čim prej sprejeti ustrezne nacionalne predpise, ki bodo v največji možni meri omejili uporabo industrijskih trans maščob v živilih. Hkrati podpira aktivno vlogo Slovenije pri reševanju tega vprašanja na ravni celotne Evropske komisije, pri čemer naj bo cilj popolna prepoved uporabe delno hidrogeniranih maščob v prehrani.

Do omejitve uporabe trans maščob v živilih potrošnikom, še posebej pa nosečim in doječim materam, dojenčkom, otrokom, mladostnikom, bolnikom z rakom ter bolnikom z boleznimi srca in ožilja, svetujemo da se pri izboru predpakiranih živil potrošniki povsem izogibajo živilom, ki imajo na seznamu sestavin navedene delno hidrogenirane maščobe ter da čim bolj omejijo uživanje ocvrtih jedi. Kot dodatni preventivni ukrep priporočava še, da omejijo uživanje predpripravljenih živil, še posebej takšnih, za katere ne morejo izključiti prisotnosti delno hidrogenirane rastlinske maščobe, ki se najpogosteje uporablja pri pripravi piškotov, vafeljev, izdelkov iz testa in sladic. Tudi v gostinskih obratih potrošniki lahko povprašajo ali se pri pripravi živil uporablja delno hidrogenirana rastlinska maščoba in na ta način spodbujajo restavracije, da bodo prenehale uporabljati takšne maščobe.

Z lepimi pozdravi

prof. dr. Nataša Fidler Mis

doc. dr. Igor Pravst

Literatura:

1. Thomas, L. H. Mortality from arteriosclerotic disease and consumption of hydrogenated oils and fats. *Br. J. Prev. Soc. Med.* **29**, 82–90 (1975).
2. Willett, W. C. & Ascherio, A. Trans fatty acids: are the effects only marginal? *Am. J. Public Health* **84**, 722–4 (1994).
3. Decsi, T. & Boehm, G. trans Isomeric fatty acids are inversely related to the availability of long-chain PUFAs in the perinatal period. *Am. J. Clin. Nutr.* **98**, 543S–8S (2013).
4. Koletzko, B. Trans fatty acids and the human infant. *World Rev. Nutr. Diet.* **75**, 82–5 (1994).
5. U.S. Food and Drug Administration. FDA Takes Step to Remove Artificial Trans Fats from Processed Foods. (2015). dostopno na: <http://www.fda.gov/Food/NewsEvents/ConstituentUpdates/ucm449145.htm>
6. European Commission. *Report from the commission to the European parliament and the council.* (2015). dostopno na: http://ec.europa.eu/food/safety/docs/fs_labelling-nutrition_trans-fats-report_en.pdf
7. Ministrstvo za zdravje. *Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025.* (2015).
8. Fidler Mis, N. & Širca-Čampa, A. Prehrana za preprečevanje bolezni srca in ožilja ter dietna obravnava dislipidemij pri otrocih in mladostnikih. *Slov. Pediatr.* **3**, 175–199 (2009).
9. Fidler Mis, N. *Dojenje in prehrana doječe matere. Knjižica za starše.* Prvi koraki. Društvo za pomoč novorojenčkom, Univerzitetni klinični Center Ljubljana, 2011.
10. Inštitut za nutricionistiko. Evropska komisija objavila težko pričakovano poročilo o trans maščobah: Do nadaljnega brez sprememb. (2015).
11. Inštitut za nutricionistiko. Trans maščobe v živilih predmet novega raziskovalnega projekta (2016). URL: http://www.nutris.org/images/datoteke/PR2016_3_NUTRIS_trans_mascope.pdf