

Na slovenskem tržišču vedno več živil s **trans maščobami**

Na slovenskem tržišču vedno več živil s **trans maščobami**

Ljubljana, 25. marca – **Inštitut za nutricionistiko** je danes pripravil strokovno konferenco o dobrih in slabih maščobah ter zmanjševanju **trans maščob** v prehrani. Zadnji rezultati raziskav kažejo, da je na tržišču Slovenije in balkanskih držav vedno več živil, ki vsebujejo te zdravju škodljive snovi, je na novinarski konferenci po dogodku dejal **Igor Pravst** iz inštituta.

Kot je poudaril Pravst, se največje količine **trans maščob** nahajajo v živilih, pripravljenih z uporabo delno hidrogeniranih rastlinskih maščob. Te maščobe lahko predstavljajo celo do 60 odstotkov maščob v določenih izdelkih. Spomnil je, da je bilo že pred več kot stoletjem ugotovljeno, da imajo delno hidrogenirane rastlinske maščobe zelo uporabne lastnosti, saj so manj občutljive na procese staranja in obstojnejše.

"A danes vemo, da med omenjenim procesom pride do tvorbe t. i. **trans maščob**, ki so zelo škodljive za zdravje človeka, saj dokazano povečujejo raven krvnega holesterola ter znatno povečujejo tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja ter druge kronične bolezni," je pojasnil Pravst. Dnevno zaužitje pet gramov **trans maščob** ima podoben učinek na povečanje tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, kot če bi vsak dan pokadil od pet do deset cigaret, je opozoril.

Medtem ko je količina **trans maščob** v nekaj državah omejena (Danska, Avstrija, Madžarska), v večini držav EU, vključno s Slovenijo, vsebnost **trans maščob** v živilih zakonsko ni regulirana in temelji predvsem na prostovoljnem zmanjševanju. Trenutno na ravni EU poteka razprava, kako v prihodnosti zakonsko urejati vsebnost **trans maščob** v živilih, je še povedal Pravst.

Steen Stender z univerzitetne klinične bolnice v Koebenhavnu je povedal, da se v zadnjih letih osredotočajo na raziskovanje količine **trans maščob** v piškotih in vaflih, kjer se hidrogenirane rastlinske maščobe pogosto uporabljajo. Analiza leta 2012 vzetih vzorcev piškotov v trgovinah v Zagrebu, Sarajevu, Skopju in Ljubljani je pokazala, da so piškoti v povprečju vsebovali od štiri do šest gramov **trans maščob** na 100 gramov izdelka. "Leta 2014 smo to ponovili in ugotovili, da se je vsebnost **trans maščob** v živilih bistveno povečala," je dejal Stender.

Da se tudi v Sloveniji obeta boljša ureditev tega področja je nakazala Marjeta Recek z ministrstva za zdravje. Dejala je, da so v nastajajočo resolucijo o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 uvrstili tudi zmanjšanje vnosa **trans maščob**.

Strokovna konferenca, ki jo je **Inštitut za nutricionistiko** organizirali ob podpori ministrstva za zdravje, je bila sicer namenjena nosilcem živilske dejavnosti, državnim službam in raziskovalcem. A za konferenco po oceni Pravsta ni bilo velikega interesa, saj se je konference udeležilo 70 ljudi, od tega le 15 iz industrije.