



## O trans maščobah v prehrani

Pred kratkim je v organizaciji **Inštituta za nutricionistiko** v Ljubljani potekala strokovna konferenca o zmanjševanju zdravju škodljivih **trans maščob** v prehrani. Te se nahajajo v živilih, ki so pripravljena z uporabo delno hidrogeniranih rastlinskih maščob. Številne raziskave so pokazale, da trans maščobe dokazano povečujejo raven krvnega holesterola ter znatno povečujejo tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja, ter druge kronične bolezni. Količino **trans maščob** so v zadnjih letih proizvajalci uspeli znižati, a kot je zapisal **Inštitut za nutricionistiko** v sporočilu za javnost, so presenetljivi rezultati zadnjih raziskav, ki kažejo da je na trgu Slovenije in balkanskih držav vedno več živil, ki vsebujejo te zdravju škodljive snovi. V Sloveniji (in v večini EU držav) količina **trans maščob** sicer ni zakonodajno omejena, zato je odvisna od kakovostnih standardov in od dobre volje proizvajalcev. Pri tem pa ima veliko vlogo tudi potrošnik, saj navsezadnje on izbira živila. "Priporočamo, da se pri izboru predpakiranih živil potrošniki povsem izogibajo živilom, ki imajo na seznamu sestavin navedene delno hidrogenirane rastlinske maščobe ter da čim bolj omejijo uživanje ocvrtih jedi. Kot dodatne preventivne ukrepe priporočamo 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," je povedal doc. dr. **Igor Pravst** z **Inštituta za nutricionistiko**.