

Trans maščoba

RA SLOVENIJA 1, 09.04.2015, PROGRAM A1, 09.30

Prehrambeni industriji je treba ves čas gledati pod prste in preverjati kakovost izdelkov na trgovskih policah. Danski strokovnjak prof. dr. Steen Stender je tako med letoma 2012 in 2014 preverjal količino **trans maščob** v pakiranih živilih v različnih državah – med njimi tudi v Sloveniji. Zakaj ravno **trans maščob**? Telo jih ne potrebuje in imajo le škodljive učinke, proizvajalci pa jih dodajo, ker so poceni in dajo hrani okus. Podrobneje o **trans maščobah** v današnji oddaji Ultrazvok. Iztok Konc se je namreč udeležil nedavne konference o zmanjševanju **trans maščob** v prehrani in poslušal predavanja slovenskih in tujih strokovnjakov.

Doc. dr. **IGOR PRAVST** (Inštitut za **nutricionistiko**): Danes vemo, da uživanje **trans maščobnih** kislin zvišuje koncentracijo slabega LDL holesterola in znižuje koncentracijo dobrega HDL holesterola.

IZTOK KONC (novinar): Tako je docent doktor **Igor Pravst** iz **Inštituta za nutricionistiko** na konferenci izpostavil škodljive učinke **trans maščob**. Podatki so jasni in na voljo že vrsto let.

PRAVST: Dokazano je, da je prehranski vnos **trans maščobnih** kislin neodvisen dejavnik tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja in vemo, da bi zmanjšanje uživanja **trans maščob** za 2% energetskega dnevnega vnosa zmanjšalo tveganja za koronalno bolezen srca in ožilja za približno 20%.

KONC: To pa je za približno ravno toliko smo slišali na konferenci kot na tveganje za srčno-žilna obolenja uspe zmanjšati z uporabo zdravil.

PRAVST: Steroli za približno 20% zmanjšajo tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni, **trans maščobe** jih pa za prav toliko povečajo. Druga lepa primerjava, ki sem jo slišal je bila, da do enakih tveganj pride pri približno 5 do 10-ih cigaretah dnevno.

KONC: Svetovna zdravstvena organizacija je zato na osnovi vseh teh znanstvenih dokazov sprejela priporočilo, da je treba vnos **trans maščob** zmanjšati na minimum. Prva država, ki je z zakonom že leta 2003 omejila vsebnost **trans maščob** v živilih je bila Danska. Profesor doktor Steen Stender iz Univerzitetne klinične bolnišnice v Kopenhagenu.

Prof. dr. **STEEN STENDER** (Univerzitetna klinična bolnišnica Kopenhgen): Bistveno vprašanje je kako je zakon vplival na pogostost srčnih obolenj na Danskem. Pravzaprav gre le zato ali lahko s prepovedjo **trans maščob** zmanjšamo število srčnih infarktov med prebivalci. Pred kratkim so angleški raziskovalci ugotovili, da so v evropskih državah srčna obolenja manj pogosta, Danska pa ima pri tem evropski in svetovni rekord. V zadnjih petih letih se je stopnja srčno-žilnih obolenj med Danskami zmanjšala za kar 9 in med Danci za 8% na leto.

KONC: Je opozoril profesor Stender.

STENDER: Nekaj je torej na Danskem znižalo pogostost srčnih obolenj na raven kakršno imajo na Portugalskem, v Franciji, v Italiji. Sloveniji tudi ne kaže slabo vendar se pri vas pogostost srčnih obolenj ni tako zelo znižala kot na Danskem. Rezultati kažejo, da zakonodaja izpolnjuje namen zaradi katerega je bila sprejeta, to pa je upada prezgodnjih smrti zaradi bolezni srca.

KONC: Danski zdravnik je med letoma 2012 in 2014 preverjal količino **trans maščob** v pakiranih živilih v različnih državah med njimi tudi v Sloveniji.

STENDER: Ponavadi moram uporabiti povečevalno steklo, saj so črke na etiketah zelo majhne čeprav bi morali kupci seznam sestavin jasno razbrati ga ne zmorejo. Če so starejši od 50 let kot sem tudi sam črk s prostim očesom sploh ne vidijo.

KONC: Profesor Stender je na slovenskih trgovskih policah odkril kar 53 pakiranih izdelkov, predvsem piškotov in napolitank, ki so vsebovali preveč škodljivih **trans maščob**. Med njimi je bilo največ uvoženih živilih proizvedenih z zastarelimi postopki in poceni surovinami.

STENDER: Nekateri proizvajalci na Balkanu so med letoma 2012 in 2014 v svojih izdelkih celo povečali količino **trans maščob**, spet drugi jih ohranjajo na enaki ravni tudi še letos. Le nekaj proizvajalcev pa je v tem času **trans maščobe** popolnoma odstranilo iz svojih izdelkov.

KONC: To so storili odgovorni proizvajalci je na konferenci v Ljubljani še poudaril profesor doktor Steen Stender iz Univerzitetne klinične bolnišnice v Kopenhagnu. Vendar pa rezultati raziskave hkrati dokazujejo, da ne moremo računati, da bi to brez prisile storili vsi proizvajalci živil.

KONC: V današnji oddaji govorimo o škodljivih **trans maščobah**. Razpoložljivost živil z zdravju škodljivimi **trans maščobami** se je pri nas povečala. Če vemo, da jih naše telo ne potrebuje in da imajo le škodljive učinke se kar samo zastavi vprašanje zakaj jih industrija dodaja k živilom. Zakaj namesto njih raje ne uporabijo zdravju manj škodljivih rastlinskih olj kot je oljčno, bučno ali sončnično olje.

PRAVST: Problem je, da so tekoča in problem je, da kemijsko niso dovolj stabilna, kar pomeni, da iz njih proizvedena živila nebi imela dovolj dolgih rokov uporabe. Predvsem pa se jih ponekod preprosto ne da uporabiti zaradi njihovih fizikalnih lastnosti in že pred 100 leti so kemiki ugotovili, da s hidrogenacijo z delno hidrogenacijo rastlinskih maščob dobimo delno hidrogenirano rastlinsko maščobo, ki ima pa veliko boljše lastnosti iz vidika uporabnosti v pridelavi živil.

KONC: Je postopek hidrogeniranja rastlinskih olj, ki je kot bomo slišali tesno povezan z nastankom škodljivih **trans maščob** pojasnil docent doktor **Igor Pravst** iz **Inštituta za nutricionistiko**.

PRAVST: Za to delno hidrogenirano maščobo je značilno, da jo lahko proizvedemo skoraj iz vsake vrste rastlinskih olj, da je zelo cenena. Izdelavo te maščobe lahko tako prilagodimo, da je povsem prirojena potem kasnejši uporabi v živilski industriji. Termične lastnosti takšne maščobe so zelo ugodne in takšna maščoba podaljšuje rok uporabe živil. Tu ni pomembno samo zato, da je nek izdelek, neko živilo lahko dalj časa na polici v trgovini ampak, da se ga lahko tudi potrošnik kupi na daljšo zalogo. To pomeni, da se enostavneje dosega kontinuiteta nekega živila. To imajo proizvajalci živil vedno radi, da lahko založijo potrošnika na dolgi rok. Problem pa je, da se pri pripravi te delno hidrogenirane maščobe v procesu priprave neizogibno tvorijo **trans maščobne kisline**.

KONC: Njihova škodljivost za zdravje pa je dokazana zato bi jih morali proizvajalci odstraniti iz svojih proizvodov, zamenjati z drugimi manj škodljivimi maščobami.

PRAVST: Skrb mnogih proizvajalcev je, da če bodo spremenil formulacijo izdelkov, da bodo ti izdelki neokusni in da jih potrošnik ne bo več kupoval, te skrbi ni. Vsa živila in to je dokazala Danska se da spremeniti v smeri zmanjšanja **trans maščobe** na minimum, pri čemer se lahko zagotovi, da potrošnik tega prehoda niti ne občuti.

KONC: Danska in nekatere druge evropske države so že sprejele omejitve glede vsebnosti **trans maščob** v živilih. Kaj pa Slovenija? Na konferenci je o tem govorila doktorica Marjeta Recek iz Ministrstva za zdravje. Dr. MARJETA RECEK (Ministrstvo za zdravje): Na Ministrstvu za zdravje upamo, da se bodo ustrezni ukrepi seveda sprejeli na nivoju Evropske komisije se pravi, da bo v kratkem prepovedana prodaja živil, ki vsebujejo **trans maščobe**. Če pa temu ne bo tako smo kljub temu aktivni in smo že v Nacionalnem programu predvideli tudi ukrep, mogoče tudi zakonodajni ukrep ravno na področju **trans maščobnih** kislin. Seveda so zato potrebni ustrezni podatki. Nekaj podatkov izhaja že iz študije, ki jo je prikazal profesor Stender vendar podatki, ki odražajo dejansko stanje celokupne izpostavljenosti slovenske populacije **trans maščobam** so tisti, ki bi podali sliko kako ogroženo je zdravje naših prebivalcev.

KONC: Zadnja analiza prehranskih navad Slovencev je pokazala, da se pri nas stanje na tem področju izboljšuje. Kljub temu je sledilo opozorilo doktorice Recek, da imamo še vedno slabe prehranjevalne navade.

RECEK: Pojemo preveč živil s preveč sladkorja, maščob, predvsem nasičenih maščob in pa tudi soli.

KONC: Zato nasvet docenta doktorja **Igorja Pravsta**.

PRAVST: Zelo priporočamo, da pri izbor predpakiranih živil potrošniki, da se izogibajo živilom, ki imajo v seznamu sestavni navedena delno hidrogenirana rastlinska olja oziroma rastlinske maščobe in da čim bolj omejijo uživanje ocvrtih jedi. Kot dodatne preventivne ukrepe pa priporočamo, da naj potrošnik omejijo uživanje vseh predpripravljenih živil, da naj omejijo uživanje tistih izdelkov iz testa, piškotov, vaflejev in drugih živil za katere ni mogoče ugotoviti ali vsebujejo delno hidrogenirano rastlinsko maščobo, ter da v gostinskih obratih začnejo povpraševati ali se pri pripravi živil uporablja delno hidrogenirane rastlinske maščobe.

KONC: Na Danskem živilo ne sme vsebovati več kot 2 grama **trans maščob** na 100 gramov. Če namreč dnevno zaužijemo 5 gram **trans maščob** ali več ima to podoben prispevek k razvoju srčno-žilnih obolenj kot če bi vsak dan pokadili od 5 do 10 cigaret. Oddajo Ultrazvok sem pripravil Iztok Konc, prevode je bral Matjaž Romih, za zvok je poskrbel Peter Velikonja.