



Ljubljana, 21.10.2016

SPOROČILO ZA JAVNOST - Predstavitev prvih rezultatov državnega raziskovalnega projekta *Trans maščobe v živilih*

Rezultati raziskave: Margarine na policah trgovin v Sloveniji praktično ne vsebujejo več škodljivih trans maščob, drugačna pa je situacija v pekarnah in slaščičarnah

Trans maščobe so škodljiva sestavina živil, zato želimo njihov vnos čim bolj omejiti. Da bi ugotovili izpostavljenost prebivalstva trans maščobam se je v letošnjem letu v Sloveniji začel izvajati triletni državni raziskovalni projekt »Trans maščobe v živilih«. Ker je znano, da najvišje količine škodljivih trans maščob lahko najdemo v živilih z dodanimi delno hidrogeniranimi maščobami, smo v prvi fazi izvajanja raziskovalnega projekta preverili obseg dodajanja delno hidrogeniranih maščob v procesirana živila, določili pa smo tudi količine trans maščob v rastlinskih trdih maščobah. Osredotočili smo se tako na margarine, ki so potrošnikom naprodaj v trgovinah, kot na trde rastlinske maščobe, ki se prodajajo v veleprodaji, za nadaljnjo proizvodnjo živil. Rezultati so pokazali, da margarine v maloprodaji (na trgovskih policah) v Sloveniji trans maščob praktično ne vsebujejo. Nasprotno smo znatne količine trans maščob našli v približno tretjini trdih rastlinskih maščob, ki jih uporabljajo nosilci živilske dejavnosti pri proizvodnji nepredpakiranih živil, predvsem pekarnice in slaščičarne. Takšne maščobe se prodajajo na debelo v veleprodaji, zaradi česar sicer niso dostopne potrošnikom neposredno v trgovinah, kljub temu pa lahko ogrožajo zdravje ljudi, saj se uporabljajo kot sestavina v drugih živilih. Ugotovitve potrjujejo, da bi bilo vsebnost trans maščob v živilih tudi v Sloveniji smotrno omejiti z ustreznimi predpisi.

Trans maščobe so posebna vrsta maščob. Pri delovanju človeškega telesa niso potrebne, naravno se v hrani nahajajo v precej nizkih količinah. Številne raziskave so pokazale, da trans maščobe povečujejo raven krvnega holesterola ter znatno povečujejo tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja, ter drugih kroničnih bolezni. Na tej osnovi so bila izdana strokovna priporočila, da je potrebno količino trans maščob v živilih zmanjšati na najmanjšo možno vrednost, čemur se postopoma prilagaja tudi živilska industrija. Pomemben vir trans maščob v živilih predstavljajo industrijsko dodane delno hidrogenirane rastlinske maščobe oz. olja, zato smo v okviru raziskovalnega projekta preverili obseg pojavljanja te sestavine v predpakiranih živilih na tržišču v Sloveniji. Zakonodaja Evropske Unije uporabe delno hidrogeniranih rastlinskih maščob v živilih še ne omejuje, so pa takšne omejitve uvedle posamezne države. Prva med njimi je bila Danska, kjer je že od leta 2004 prepovedano prodajati živila z več kot 2 g trans maščob v 100 g maščobe.

Obseg dodajanja delno hidrogeniranih rastlinskih maščob v prepakirana živila

Natančen pregled sestavin predpakiranih živil je pokazal presenetljivo velik obseg uporabe delno hidrogeniranih maščob pri nekaterih skupinah živil. **Doc. dr. Igor Pravst**, vodja raziskovalnega projekta, Inštitut za nutricionistiko: »Zelo pogosto prisotnost delno hidrogeniranih maščob smo ugotovili npr. pri piškotih, rastlinskih nadomestkih smetanam,



različnih prigrizkih, pecivu in žitnih ploščicah. Te skupine živil so imele med sestavinami pogosto navedeno delno hidrogenirano maščobo, vendar pa je količina takšnih maščob v njih lahko zelo različna. V nadaljevanju raziskav smo se zato osredotočili v laboratorijsko določanje količine trans maščob v najbolj tveganih skupinah živil.»

Trans maščobe v margarinah

V preteklosti so za največji vir trans maščob veljale margarine. Le-te so bile namreč proizvedene s postopkom delnega hidrogeniranja, pri katerem so tekoča rastlinska olja postala trdna tudi pri sobni temperaturi, žal pa ob tem procesu neizogibno nastajajo tudi trans maščobe. Tako proizvedene margarine so bile zelo uporabne in bistveno dostopnejše od masla. Njihova uporaba se je zelo razširila, ne le v gospodinjstvih, temveč tudi pri industrijski proizvodnji živil. Vendar pa se je odtlej proizvodnja margarine bistveno spremenila. Ko so raziskovalci ugotovili negativne vplive trans maščob na zdravje, so odgovorni proizvajalci začeli postopoma ukinjati zastarelo tehnologijo hidrogeniranja maščob, in jo nadomeščati s t.i. trans-esterifikacijo. Podatki raziskav iz tujine sicer kažejo, da so v nekaterih državah na trgovskih policah še vedno prisotne margarine, proizvedene iz delno hidrogeniranih rastlinskih olj, podrobne raziskave tega problema v Sloveniji pa doslej še ni bilo. Rezultati raziskave so torej pokazali, da v slovenskih trgovinah skoraj ne moremo najti margarini, ki bi med sestavinami imele navedene delno hidrogenirane rastlinske maščobe.

Izmed 43 različnih margarini, dostopnih v trgovinah sedmih različnih trgovskih verig v Sloveniji, sta imeli le dve kot sestavino navedeno delno hidrogenirano rastlinsko maščobo, kar predstavlja manj kot 5% vzorcev. Resničnost navedb proizvajalcev na označbah margarini smo preverili tudi z laboratorijskimi analizami, ki so bile izvedene na Biotehniški fakulteti Univerze v Ljubljani (UL BF). **Prof. dr. Rajko Vidrih**, UL BF: *»Pomembne količine trans maščob smo dejansko našli le v dveh vzorcih, pri katerih so prisotnost delno hidrogenirane maščobe na seznamu sestavin navedli tudi sami proizvajalci. V vseh ostalih 41 vzorcih smo našli manj kot 1% trans maščob. Takšne nizke količine trans maščob so tudi sicer lahko naravno prisotne v rastlinskih oljih, ki so bogata z nenasičenimi maščobnimi kislinami, in ne predstavljajo tveganja za zdravje.»* Rezultati raziskave so torej pokazali, da proizvajalci margarini pravilno označujejo uporabo delno hidrogeniranih maščob ter da margarine v naših trgovinah praktično ne vsebujejo niti delno hidrogeniranih maščob, niti trans maščob. Margarini, ki bi lahko vsebovala nevarne trans maščobe, se potrošniki lahko povsem izogonejo, če ne kupujejo takšnih, ki imajo med sestavinami navedeno (delno) hidrogenirano rastlinsko maščobo.

Trans maščobe v trdih rastlinskih maščobah pri nosilcih živilske dejavnosti

Povsem drugačna je situacija pri nepredpakiranih živilih, kjer potrošnik običajno nima na razpolago seznama sestavin. Gre za zelo širok nabor živil, ki so naprodaj v pekarnah, delikatesah, slaščičarnah, restavracija, in tudi predstavljajo pomemben del prehrane Slovencev. V raziskovalnem projektu »Trans maščobe v živilih« so nepredpakirana živila deležna še posebne pozornosti, že v prvem delu raziskave pa smo se usmerili v iskanje odgovora na vprašanje, kakšne trde rastlinske maščobe v Sloveniji uporabljajo nosilci živilske dejavnosti, ki se ukvarjajo s pripravo nepredpakiranih živil. Vzorčenje trdih rastlinskih maščob pri različnih nosilcih živilske dejavnosti je izvedla inšpekcijska služba pod okriljem Uprave RS za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin. Na različnih območjih države so



inšpekcijske službe obiskale 34 nosilcev živilske dejavnosti, predvsem pekarn in slaščičarn, kjer so bile popisane vse uporabljane trde rastlinske maščobe. Skupaj je bilo evidentiranih 56 margarinar podobnih vzorcev, vsi različni vzorci pa so bili nato analizirani. **Doc. dr. Igor Pravst**, vodja raziskovalnega projekta, Inštitut za nutricionistiko: *»Rezultati analiz trdih rastlinskih maščob pri nosilcih živilske dejavnosti so bili bistveno slabši v primerjavi z margarinar, ki so dostopne v trgovinah. Kar približno ena tretjina margarinar podobnih maščob v živilskih obratih je presegla na Danskem uveljavljeno omejitev vsebnosti trans maščob v živilih, v nekaterih vzorcih smo našli celo 9% trans maščob. Ker pri 38% v vzorčenju vključenih nosilcev živilske dejavnosti smo našli maščobe, ki so vsebovale več kot 2% trans maščob. Ti rezultati kažejo, da se kljub dokazanih tveganjih za zdravje delno hidrogenirane rastlinske maščobe še vedno uporabljajo pri proizvodnji nepredpakiranih živil, vsaj v pekarstvu in slaščičarstvu. Običajno so tovrstne maščobe cenejše, manj občutljive na procese staranja in zato podaljšujejo obstojnost živil, hkrati pa tudi ugodno vplivajo na senzorične lastnosti izdelkov, tudi okus. Živilski obrati jih lahko kupujejo v veleprodaji na debelo, saj je šlo večinoma za večja pakiranja, namenjena živilskim obratom. Ker smo potrdili ustrezno navajanje sestavin tudi pri maščobah, ki se prodajajo na debelo, to pomeni da živilski obrati z ustreznim postopkom izbora surovin že lahko razmeroma dobro obvladujejo prisotnost trans maščob v končnih živilih, brez dragih laboratorijskih analiz. Glede na dejstvo, da živilska zakonodaja od nosilcev živilske dejavnosti zahteva ustrezno obvladovanje tveganj, do katerih prihaja v procesih proizvodnje živil, smo začeli tudi z dodatnim osveščanjem podjetij o uvajanju dobrih praks za zmanjšanje trans maščob v živilih. V okviru tega podjetjem med drugim odsvetujemo uporabo delno hidrogeniranih rastlinskih maščob.«*

Ocena izpostavljenosti trans maščobam

Izr. prof. dr. Cirila Hlastan Ribič, Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ): *»Uživanje trans maščob poviša koncentracijo »slabega« LDL holesterola in hkrati zniža koncentracijo »dobrega« HDL holesterola. Predstavljajo dejavnik tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja, sladkorno bolezen tipa 2, povezane pa so tudi z nastankom nekaterih vrst raka (dojka, debelo črevo), preeklampsije pri nosečnicah in z astmo in alergijami pri otrocih. Zato je pomembno vedeti, koliko takšnih maščob prebivalci zaužijejo, vnos pa čim bolj omejiti.«* Natančnejša ocena izpostavljenosti prebivalcev trans maščobam bo mogoča šele v zaključni fazi raziskovalnega projekta, ko bodo zbrani tako podatki o količini trans maščob v živilih kot tudi podatki o vnosu živil, ki jih zbiramo v okviru nacionalne prehranske raziskave EU MENU.

Dr. Urška Blaznik, NIJZ: *»V tej fazi smo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje pripravili predhodno oceno izpostavljenosti trans maščobam pri prebivalcih Slovenije. Ocena nakazuje, da je povprečni vnos trans maščob s pekarskimi in slaščičarskimi izdelki v splošni populaciji sicer še znotraj sprejemljivih vrednosti, vendar pa so večjim količinam trans maščob lahko izpostavljeni posamezniki ali populacijske skupine, ki pogosteje posegajo po živilih, ki vsebujejo delno hidrogenirane maščobe, ki jih je na tržišču še vedno veliko, ali če se prehranjujejo pri ponudnikih, ki za pripravo jedi uporabljajo maščobe slabše kakovosti, ki so pogosto vir trans maščob. Vsaka takšna izpostavljenost trans maščobam je nepotrebna in ogroža zdravje ljudi. Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) je v Znanstvenem mnenju glede prehranskih referenčnih vrednosti za maščobe v letu 2010 odločila, da mora biti vnos trans maščob tako nizek, kot je le mogoče znotraj uravnotežene prehrane.«*



Zmanjševanje vsebnosti trans maščob v živilih

Slovenija si že nekaj let v okviru Evropske Unije prizadeva, da se problematika trans maščob v živilih enotno uredi v celotnem evropskem prostoru in sicer z zakonodajno omejitvijo njihove vsebnosti v živilih. Poenoten pristop bi bil najmanj omejujoč z vidika prostega pretoka živil, hkrati pa bi zaščitil vse prebivalce. Zmanjšanje količine trans maščob v živilih je Slovenija uvrstila tudi med strateške cilje Resolucije o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025, ki je bila v lanskem letu sprejeta v Državnem zboru in je med ukrepi predvidela možnost zakonodajne omejitve trans maščob. **Dr. Marjeta Recek**, Ministrstvo za zdravje: *"Ministrstvo za zdravje se zaveda problematike trans maščob v živilih, zato je tudi podprlo izvajanje te raziskave. Predstavljena predhodna ocena tveganja kaže, da vnos trans maščob pri splošni populaciji ni kritičen, po drugi strani pa je raziskava pokazala, da so na našem trgu prisotna živila z visoko vsebnostjo trans maščob. Ker je potrebno zaščititi tudi prebivalce, ki pogosteje uživajo takšna živila, na ministrstvu skupaj z Ministrstvom za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano oziroma Upravo za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin že pripravljamo predpis za omejitev trans maščob v živilih."* Ker takšen predpis presega standarde, uveljavljene na ravni Evropske unije, ga je potrebno notificirati pri Evropski komisiji. V nasprotnem primeru bi namreč veljal le za živila, proizvedena v Sloveniji, ne pa tudi za živila iz drugih držav, ki po doslej zbranih podatkih predstavljajo pomemben vir trans maščob. Prav na osnovi rezultatov projekta »Trans maščobe v živilih« o razpoložljivost trans maščob v živilih ter ocene tveganja za zdravje prebivalstva bo Slovenija lahko uveljavila omejitev trans maščob za vsa živila, tudi za tista, ki prihajajo na naš trg iz drugih držav.

O projektu Trans maščobe v živilih

»Trans maščobe v živilih in njihov populacijski vnos - implikacije za javno zdravje" je triletni raziskovalni projekt, ki bo potekal do leta 2019. Ključni cilji projekta so ugotoviti prisotnost trans maščob v živilih v Sloveniji, določiti izpostavljenost različnih skupin prebivalstva trans maščobam in zagotoviti podatke, potrebne za zakonsko ureditev tega področja. Projekt vodi Inštitut za nutricionistiko, raziskovalni partnerji pa so še Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), Biotehniška fakulteta Univerze v Ljubljani (UL BF), Univerzitetni Klinični center v Ljubljani (UKC Ljubljana), ter Inštitut »Jožef Stefan« (IJS). Projekt je financiran iz več virov. S strani države ga sofinancirata Javna agencija za raziskovalno dejavnost (ARRS) in Ministrstvo za zdravje RS, edini sofinancer projekta s strani gospodarstva pa je trgovska družba Mercator. Izvedba ožjega dela raziskave na področju kakovosti trdih maščob je bila dodatno podprta tudi s strani družbe Unilever.

Dodatne informacije:

- Več o projektu »Trans maščobe v živilih«: <http://www.nutris.org/novice/250>

Kontakt:

Doc. dr. Anita Kušar, Inštitut za nutricionistiko

e-naslov: mediji@nutris.org, tel. 0590 68870