

Ljubljana, 26.5.2016

SPOROČILO ZA JAVNOST

Trans maščobe v živilih predmet novega raziskovalnega projekta

Trans maščobe so škodljiva sestavina živil, zato njihov vnos želimo čim bolj omejiti. Največje količine trans maščob se nahajajo v živilih, pripravljenih z uporabo delno hidrogeniranih rastlinskih maščob. Kljub temu da so v zadnjih letih odgovorni proizvajalci živil z uvedbo novih tehnologij in kakovostnejših surovin uspeli bistveno zmanjšati količino trans maščob v živilih, rezultati raziskav pred časom presenetljivo pokazali, da je na tržišču Slovenije še veliko živil, ki vsebujejo te zdravju škodljive snovi. Omejitev vsebnosti trans maščob v živilih je zato država uvrstila med ključne cilje Resolucije o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti 2015-2025, hkrati pa podprla državni raziskovalni projekt Trans maščobe v živilih. Ključni cilj projekta je ugotoviti izpostavljenost različnih skupin prebivalstva trans maščobam v živilih in zagotoviti podatke, potrebne za zakonsko ureditev tega področja. Projekt vodi Inštitut za nutricionistiko, raziskovalni partnerji pa so še Nacionalni inštitut za javno zdravje, Biotehniška fakulteta Univerze v Ljubljani, Univerzitetni Klinični center v Ljubljani, ter Institut »Jožef Stefan«. Projekt sofinancirata Javna agencija za raziskovalno dejavnost in Ministrstvo za zdravje RS, finančno pa ga je podprla tudi družba Mercator.

Najbolj učinkovit ukrep za omejitev vnosa trans maščob predstavlja zakonska omejitev količine industrijsko dodanih trans maščob živilom. Potem ko so nekatere države sprejele omejitve glede trženja živil z visoko vsebnostjo trans maščob, se je razprava o tem začela tudi na ravni Evropske unije. Evropska komisija (EK) je z enoletno zamudo konec leta 2015 objavila poročilo o trans maščobah v živilih in prehrani Evropejcev (povezava: <http://www.nutris.org/novice/244>). Potem ko so se leta 2015 tudi ZDA odločile postopoma prepovedati uporabo delno hidrogenirane maščobe v živilih, je bil podoben ukrep pričakovan tudi v Evropski uniji, vendar do tega še ni prišlo. V objavljenem poročilu EK sicer ugotavlja, da trans maščobe tudi v EU predstavljajo javno-zdravstveni problem, ki bi ga bilo najbolj primerno rešiti z uvedbo zakonodajnih omejitev, vendar dodaja, da je pred uvedbo takšnih

ukrepov potrebno zbrati dodatne podatke, ki bodo usmerjali ustrezne politične odločitve v prihodnosti.

Ker problem trans maščob ni bil ustrezno razrešen na nivoju EU, je država skladno s cilji Resolucije o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025 podprla izvajanje državnega raziskovalnega projekta »Trans maščobe v živilih in njihov populacijski vnos - implikacije za javno zdravje«. Projekt vodi Inštitut za nutricionistiko, raziskovalni partnerji pa so še Nacionalni inštitut za javno zdravje, Biotehniška fakulteta Univerze v Ljubljani, Univerzitetni Klinični center v Ljubljani, ter Institut »Jožef Stefan«.

Doc. dr. Igor Pravst (Inštitut za nutricionistiko), vodja projekta: *»V Sloveniji natančnih podatkov o razpoložljivosti trans maščob v živilih ni, kar zavira sprejemanje nacionalnih predpisov, ki bi bili strožji od tistih, ki veljajo za celotno območje EU. Raziskave na ožjih skupinah živil (npr. piškotih) so že pokazale, da so trans maščobe v Sloveniji močno razširjene, zato smo se odločili za sistematično obravnavo tega problema v okviru posebnega raziskovalnega projekta, v katerem zbiramo podatke, ki bodo omogočili sprejem ustreznih predpisov za ureditev tega področja. Projekt se je začel izvajati letos in bo trajal do leta 2019, že v letošnjem letu pa bomo predstavili ključne podatke, za katere ocenjujem, da bi morali zadostovati kot ustrezna znanstvena podpora sprejetju strožjih nacionalnih predpisov. V okviru izvajanja projekta smo že analizirali številne vzorce živil, za katere smo ocenili da so najbolj tvegana z vidika vnosa trans maščob, preliminarni rezultati pa potrjujejo pogosto uporabo trans maščob in potrebo po ureditvi tega področja s predpisi.«*

Ključni cilji projekta so identificirati živila, ki so glavni viri trans maščob ter določili vnos trans maščob v splošni populaciji in ključnih populacijskih skupinah. Pomemben raziskovalni izziv predstavlja razvoj metodološkega orodja za učinkovito identifikacijo populacijskih skupin s specifičnimi prehranskimi navadami in s tem povezanimi zdravstvenimi tveganji. V prvem delovnem sklopu projekta bomo identificirali živila, ki so glavni viri trans maščob, v drugem sklopu bomo z različnimi metodološkimi orodji raziskali prehranski vnos trans maščob v različnih populacijskih skupinah, v tretjem sklopu pa bomo raziskali ali imajo potrošniki ustrezno znanje o trans maščobah in njihovem vplivu na zdravje.

Cilji projekta sovpadajo z vsebino resolucije o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025, in evropskimi prizadevanji za vzpostavitev strategije za omejevanje prisotnosti TMK v živilih. Glavni financer projekta je Javna agencija za

raziskovalno dejavnost, sofinancer pa Ministrstvo za zdravje RS. V okviru zagotavljanja najvišjih standardov varnosti in kakovosti živil je projekt finančno podprla tudi družba Mercator.

Dokler ne bodo uvedeni predpisi, ki bodo omejili dodajanje industrijskih trans maščob živilom, na Inštitutu za nutricionistiko 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. 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.

Dodatne informacije:

Dr. Anita Kušar, Inštitut za nutricionistiko

e-naslov: anita.kusar@nutris.org, 0590 68870

