



## ZDRAVJE / PREHRANA

## Piškoti zdravju enako škodljivi kot cigarete

**Ceprav že dolgo vemo, da so transmaščobne kisline tesno povezane z nastankom srčno-žilnih obolenj, je izdelkov s temi nevarnimi snovmi na policah slovenskih trgovin vsako leto več.**

✂ **Eva Panjan**

Zasluga za slab sloves, ki ga je v preteklosti dobila margarina, gre v največji meri transmaščobnim kislinam, katerih škodljive učinke so začeli odkrivati že pred več kot dvajsetimi leti. Kljub temu da margarine niso več glavni vir teh škodljivih snovi, študije kažejo, da piškoti, napolitanke, vafli in druga predpakirana živila, ki jih lahko kupimo v slovenskih trgovinah, vsebujejo visoko vrednost transmaščob. Največ jih najdemo v živilih, pripravljenih z uporabo delno hidrogeniranih rastlinskih maščob. Te so v prehranski industriji priljubljene, saj so manj občutljive za procese staranja, cenejše za proizvajalce, živilom podaljšujejo rok uporabe, ugodno pa vplivajo tudi na okus živil. Danes vemo, da transmaščobne kisline zvišujejo koncentracijo slabega holesterola in znižujejo vrednost dobrega. Spodbujajo pa tudi vnetne procese, povezane z nastankom bolezni srca, diabetesa in drugih kroničnih bolezni.

»Če zaužijemo pet gramov transmaščob na dan, ima to podoben prispevek k povečanju tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, kot če bi vsak

dan pokadili od pet do deset cigaret,« pojasnjuje doc. dr. **Igor Pravst** z Inštituta za **nutricionistiko** in dodaja, da so znanstveni dokazi o škodljivosti uživanja teh maščob tako močni, da bi bilo treba njihovo uporabo omejiti ali celo prepovedati.

#### Vse več izdelkov s škodljivimi maščobami

V večini evropskih držav količina transmaščobnih kislin v živilih ni regulirana. Prva, ki je z zakonom omejila njihovo vrednost, je bila Danska. »Odkar smo to storili pred več kot desetimi leti, se je število srčnih obolenj na Danskem med ženskami zmanjšalo za devet, med moškimi pa za osem odstotkov na leto,« je pojasnil prof. dr. Steen Stender z Univerzitetne klinične bolnišnice v Koebenhavnu, ki v okviru mednarodnega raziskovalnega projekta spremlja razpoložljivost transmaščobnih kislin v živilih v različnih državah, med drugimi v Sloveniji.

»Pred tremi leti smo odvzeli vzorce živil v trgovinah prestolnic številnih držav srednje in jugovzhodne Evrope. V teh državah smo našli od 20 do 60 različnih piškotov oziroma vafeljev, ki so vsebovali od štiri do šest gramov transmaščob na sto gramov izdelka,« opisuje Stender in opozarja, da je ponovna analiza, ki so jo izpeljali lani, pokazala, da se je v Sloveniji in številnih bal-kanskih državah razpoložljivost živil, ki vsebujejo transmaščobne kisline, bistveno povečala.

Kot pravi Stender, gre

v večini za uvožena živila, proizvedena z zastarelimi postopki in poceni surovinami. »Sporna« živila so v več kot petdesetih odstotkih prihajala iz Hrvaške in Srbije, tovrstnih slovenskih živil pa je bilo osem odstotkov. »Nekateri odgovorni proizvajalci so sami spremenili tehnologijo pridelave živil in škodljive rastlinske maščobe povsem odstranili, vendar izsledki naše raziskave dokazujejo, da ne moramo računati, da bi to prostovoljno naredili vsi.«

#### Pozor: »delno hidrogenirane rastlinske maščobe«

Kljub temu da pri nas uporaba transmaščobnih kislin v živilih še ni regulirana, lahko potrošniki po mnenju Pravsta veliko naredijo sami. »Priporočam, da se pri izboru predpakiranih živil izogibajo tistim, ki imajo na seznamu sestavin navedene delno hidrogenirane rastlinske maščobe, in da čim bolj omejijo uživanje ocvrtnih jedi.«

Za regulacijo škodljivih maščob v živilih se zavzemajo tudi na ministrstvu za zdravje. Dr. Marjeta Recek je povedala, da nastajajoča resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025 vključuje tudi zmanjševanje vnosa transmaščob v živila, a da v prvi vrsti upajo, da bo evropska komisija v kratkem uvedla učinkovite ukrepe na tem področju. ✕



**Če zaužijemo pet gramov transmaščobnih kislin na dan, ima to podoben prispevek k povečanju tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, kot če bi vsak dan pokadili od pet do deset cigaret.**

Doc. dr. **Igor Pravst**  
Inštitut za **nutricionistiko**