

Problematične transmaščobe

TV SLOVENIJA 1, 14.04.2015, PRVI DNEVNIK, 13.12

MARJETA KLEMENC: Transmaščobe najdemo v predelanih živilih in so umetno pridobljene. Najlažje si jih predstavljamo z margarino. Transmaščobe nastanejo pri segrevanju tekočih rastlinskih olj pri sobni temperaturi pa so v trdnem stanju. Naše telo jih ne potrebuje, imajo le negativne učinke in so pravzaprav zdravju škodljive. Čezmerno uživanje transmaščob povzroča bolezni srca in ožilja.

KLEMENTINA MIKOLIČ: To so napolitanke in piškoti, ki so na naših trgovskih policah in v katerih je prisotnost transmaščob na 100 gramov maščobe izredno visoka. Sporni so kot je ugotovil profesor Stander predvsem izdelki iz drugih držav: Hrvaške, Srbije, Bosne in Hercegovine, kjer še vedno uporabljajo cene surovine in zastarele tehnologije.

IGOR PRAVST (Inštitut za nutricionistiko): Pred kratkim je profesor Stander iz bolnice v Københavnu na Danskem, v Ljubljani predstavil zelo zaskrbljujoče rezultate. Namreč ugotovil je, da se je razpoložljivost živil, ki vsebujejo transmaščobe v Sloveniji bistveno povečala, in sicer v raziskavo je vključil leto 2012 in 2014. Na našem tržišču je našel tudi izdelke, ki vsebujejo preko 40 odstotkov transmaščobe.

MIKOLIČ: Transmaščobe so pogosto tudi v krekerjih, čipsih in raznih ocvrtih zadevah. Te maščobe škodujejo našemu zdravju.

PRAVST: Zvišujejo koncentracijo krvnega holesterola, in bistveno povečujejo tveganje za razvoj srčnožilnih bolezni, skratka so dokazano škodljive našemu zdravju.

MARJETA RECEK (Ministrstvo za zdravje): Transmaščobe nekako strokovnjaki jih primerjajo, če pojemo pet gramov transmaščob na dan v 100 gramih izdelka, primerjajo, da se tveganje za bolezni srca in ožilja poveča podobno kot če bi pokadili 5 do 10 cigaret.

MIKOLIČ: Na Danskem so že leta 2003 z zakonodajo prepovedali prodajo živil, katerih količina transmaščob presega nizko še dopustno mejo.

PRAVST: Sicer se na Danskem ne sme prodajati živil, ki vsebujejo več kot 2 odstotka transmaščob.

MIKOLIČ: Danski so sledile Avstrija, Norveška, Madžarska, Švica, Islandija. Pri nas zaenkrat še ni omejitev. Na Ministrstvu za zdravje upajo, da bo Evropska komisija kmalu prepovedala prodajo živil s transmaščobami, v vseh državah Evropske unije.

RECEK: V tem trenutku, ko ni zakonodaje, je zelo pomembna osveščenost potrošnika in ravno med sestavinami, če je navedeno, da je uporabljena delno hidrogenirana maščoba, je to znak, da ta izdelek vsebuje transmaščobe. Ministrstvo za zdravje je pripravilo tudi resolucijo o nacionalnem programu prehrane in telesne dejavnosti za zdravje, ki je tik pred sprejetjem na vladi in to so eni izmed glavnih, ključnih ciljev, se pravi zmanjšati vsebnost transmaščob, povečati uživanje sadja in zelenjave.

MIKOLIČ: In še, kot poudarja Marjeta Recek, pomembno je, da redno uživamo raznovrstno in zdravo prehrano.

KLEMENC: Za še nekaj pojasnil smo v studio povabili doktorja Rajka Vidriha z Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani, lepo pozdravljeni.

BRANKO VIDRIH (Biotehniška fakulteta Univerze v Ljubljani): Lepo pozdravljeni.

KLEMENC: Kot smo videli, je izdelkov na policah trgovin s prisotnostjo transmaščob zelo veliko, to ni dobro?

VIDRIH: Kar precej smo jih videli, v glavnem gre za vafle, napolitanke, razno pecivo, kekse, biskvite, povsod tam, kjer se uporabljajo maščobe.

KLEMENC: Zakaj so tam notri, zakaj transmaščobe?

VIDRIH: Transmaščobe zato, ker transmaščobe nastanejo v procesu hidrogenacije, so pa te maščobe znatno cenejše od 30 odstotkov celo do dvakrat in ekonomski razlog je verjetno glavni, da je njihova prisotnost povečana.

KLEMENC: Cenejše od masla?

VIDRIH: Cenejše od masla tudi.

KLEMENC: Kako preverite prisotnost teh transmaščob v živilih?

VIDRIH: Prisotnost transmaščobnih kislin se da danes zelo natančno določiti. Metoda je s pomočjo plinske kromatografije, to so standardizirane metode, po katerih delajo vse znane inštitucije oziroma zavodi za kontrolo.

KLEMENC: Kdaj so škodljive? Ali so vse škodljive, ali samo do določene mere?

VIDRIH: Dokazano je, da so transmaščobne kisline veliko bolj škodljive kot pa nasičene maščobne kisline. Predvsem za kardiovaskularne bolezni, saj povečujejo zdravju škodljivi holesterol in istočasno znižujejo zdravju koristni holesterol.

KLEMENC: O nevarnostih smo zdaj vse slišali. Tujina se je temu nekako uprla, prepovedali so tovrstna živila na policah, kaj pa pri nas, zakaj ne sledimo Danski, Avstriji, Nemčiji.

VIDRIH: Ja, sigurno je zakonodaja tista, ki bi ta problem zagotovo rešila, zakaj ne sledimo, težko rečem, je pa tehnologijo za znižati transmaščobne kisline imamo, potrebna je samo še zakonodaja.

KLEMENC: Bi morali biti ljudje bolj pozorni pri nabavi tovrstnih živil, najbrž margarina ali maslo to ni več vprašanje?

VIDRIH: To ni več vprašanje, sigurno je maslo boljše, drugače pa samoiniciativnost, izobraženi potrošniki ne bodo segali po izdelkih, ki so na sumu, da vsebujejo transmaščobne kisline.

KLEMENC: Naj se torej izogibamo pripravljenih slaščic?

VIDRIH: Naj se izogibamo tudi slaščic. Kot smo videli v prispevku, vaflov, piškotov, čajnega peciva, tudi v nekaterih primerih lahko panirani izdelki in pa pofmrit.

KLEMENC: Bodimo pozorni, da bomo bolj zdravi, doktor Vidrih, hvala za ta pojasnila.

VIDRIH: Hvala tudi vam.