

Reach: 0

Country: Slovenija

1 / 2

25. marec 2015

## Razpoložljivost živil z zdravju škodljivimi **trans maščobami** se je v Sloveniji povečala

Avtor: UR



(Foto: Jupiterimages)

Danes je v organizaciji **Inštituta za nutricionistiko** v Ljubljani potekala strokovna konferenca o zmanjševanju zdravju škodljivih **trans maščob** v prehrani. Največje količine **trans maščob** se nahajajo v živilih, pripravljenih z uporabo delno hidrogeniranih rastlinskih maščob. Ker so v zadnjih letih odgovorni proizvajalci živil z uvedbo novih tehnologij in kakovostnejših surovin uspeli bistveno zmanjšati količino **trans maščob** v živilih, so presenetljivi rezultati zadnjih raziskav, ki kažejo da je na tržišču Slovenije in Balkanskih držav vedno več živil, ki vsebujejo te zdravju škodljive snovi. Kot v večini EU držav tudi v Sloveniji količina **trans maščob** v živilih ni zakonodajno omejena in je zato trenutno odvisna predvsem od kakovostnih standardov in dobre volje proizvajalcev. Poleg zaupanja proizvajalcem pa lahko za manjši vnos **trans maščob** naredijo veliko tudi potrošniki sami, predvsem s pozorno izbiro živil, ki ne vsebujejo delno hidrogeniranih rastlinskih maščob.

Uporaba rastlinskih maščob v živilih je zelo raznolika in že pred več kot stoletjem je bilo ugotovljeno, da imajo delno hidrogenirane rastlinske maščobe zelo uporabne lastnosti. Pri sobni temperaturi so lahko v trdem agregatnem stanju, so manj občutljive na procese staranja in zato podaljšujejo obstojnost živil, hkrati pa tudi ugodno vplivajo na senzorične lastnosti živil, tudi okus. Uporaba takšnih maščob v prehrani se je, ob odsotnosti podatkov o njihovi škodljivosti, hitro povečevala.

Danes vemo, da med procesom delnega hidrogeniranja rastlinskih maščob pride do tvorbe t.i. **trans maščob**, ki so zelo škodljive za zdravje človeka. Številne raziskave so pokazale, da **trans maščobe** dokazano povečujejo raven krvnega holesterola ter znatno povečujejo tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja, ter druge kronične bolezni. Če dnevno zaužijemo 5 gramov **trans maščob** ima to podoben prispevek k povečanju tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, kot če bi vsak dan pokadili 5-10 cigaret. Zaradi teh ugotovitev se je v zadnjih dveh desetletjih uporaba delno hidrogeniranih rastlinskih maščob pri proizvodnji živil začela zmanjševati, vendar so kljub temu še vedno prisotne v številnih živilih na tržišču.

**Doc. dr. Igor Pravst (Inštitut za nutricionistiko):** »Znanstveni dokazi o škodljivosti uživanja **trans maščob** so tako močni, da bi bilo uporabo delno hidrogenirane rastlinske maščobe v živilih potrebno zelo omejiti ali pa celo povsem prepovedati. Slovenski potrošniki lahko glede tega po eni strani upajo na odgovornost proizvajalcev, po drugi strani pa za zmanjšanje uživanja **trans maščob** lahko zelo veliko naredimo tudi potrošniki sami. 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.

Reach: 0

Country: Slovenija

2 / 2

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.«

Aktivno vlogo za zmanjševanje vnosa **trans maščob** so že sprejele nekatere države, ki so bodisi omejile njihovo količino v živilih, bodisi predpisale označevanje njihove prisotnosti. Prva država, ki je z zakonom omejila količino **trans maščob** v živilih je bila Danska in tamkajšnji raziskovalci so začeli izvajati obširen mednarodni raziskovalni projekt, v okviru katerega skrbno spremljajo razpoložljivost **trans maščob** v živilih v različnih državah.

**Prof. dr. Steen Stender** (Univerzitetna klinična bolnica Copenhagen, Danska): »V zadnjih letih smo se osredotočili predvsem na raziskovanje količine **trans maščob** v piškotih in vaflih, kjer se delno hidrogenirane rastlinske maščobe pogosto uporabljajo, hkrati pa se v nekaterih državah zaužije zelo veliko tovrstnih živil. Leta 2012 smo odvzeli vzorce živil v trgovinah prestolnic številnih držav srednje in jugo-vzhodne Evrope, tudi v Sloveniji. V teh državah smo našli med 20 in 60 različnih piškotov/vafjev, pripravljenih z uporabo delno hidrogenirane rastlinske maščobe, ki so v povprečju vsebovali 4-6 g **trans maščob** na 100 g izdelka. Vzorčenje smo ponovili leta 2014 in s presenečenjem ugotovili, da se je v Sloveniji in številnih Balkanskih državah razpoložljivost živil s **trans maščobami** bistveno povečala. Predvsem gre za uvožena živila, proizvedena z zastarelimi postopki in poceni surovinami. Res je, da so odgovorni proizvajalci spremenili tehnologijo pridelave živil in delno hidrogenirane rastlinske maščobe povsem odstranili iz proizvodnje, vendar pa rezultati naše raziskave dokazujejo, da ne moremo računati, da bi to prostovoljno storili vsi proizvajalci živil.«

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 je lani pripravila poročilo o izpostavljenosti populacije, na osnovi katerega pričakujemo sprejetje enotnih ukrepov na celotnem območju Unije.

**Dr. Marjeta Recek** (Ministrstvo za zdravje RS): »Na Ministrstvu za zdravje upamo, da bo Evropska komisija v kratkem uvedla učinkovite ukrepe, ki bodo omejili prodajo živil s **trans maščobami** na območju celotne EU. Smo pa na tem aktivni tudi v Sloveniji. Kot enega ključnih ciljev Resolucije o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025, katere usklajevanje je v zaključni fazi, smo med drugimi cilji, uvrstili tudi zmanjšanje vnosa **trans maščob**. Ministrstvo za zdravje je zato tudi že podprlo pripravo večjega medinstitucijskega raziskovalnega projekta, v okviru katerega je predvidena natančna ocena izpostavljenosti **trans maščobam** v Sloveniji, na osnovi česar bomo lahko sprejeli ustrezne nadaljnje odločitve, predvsem v primeru, da če ne bo ustreznega ukrepanja na nivoju EU.«