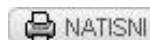


Zdravje



# Zaradi napolitanke, ki je pri nas v prosti prodaji, gre na Danskem trgovec za dve leti v zapor!

Pogovor z **Igorjem Pravstom**

14. april 2015 ob 14:50

LjubljanaMMC RTV SLO



Vafelj z limonino kremo. Foto: Posebna ponudba

**Transmaščobe so zdravju škodljive. Že dolgo je znano, da so eden izmed zelo pomembnih dejavnikov tveganja za razvoj srčnožilnih bolezni, zato bi jih morali popolnoma izključiti iz našega jedilnika.**

Manj znano pa je, da lahko v slovenskih trgovinah kupimo vafelj z limonino kremo, ki je na Danskem prepovedan. O tem smo se pogovarjali z **Igorjem Pravstom** z **Inštituta za nutricionistiko**.

## **Kaj so transmaščobe in v katerih živilih jih je največ?**

Naravno transmaščobe sicer najdemo v živilih v precej majhnih količinah, veliko pa jih je lahko v predelanih, torej procesiranih živilih, še posebej v tistih, ki so sestavljena iz delno hidrogenirane rastlinske maščobe. V procesu hidrogenacije rastlinskega olja namreč pride do posebnega kemijskega postopka, kjer nastaja transmaščoba in tega postopka ni mogoče zavreti, kar pomeni, da vsa hidrogenirana rastlinska olja vsebujejo precejšnje količine transmaščob. Najpogosteje se pojavljajo v različnih keksih, v napolitankah, pa tudi v ocvrtih izdelkih, ki jih naročimo v restavracijah ali pripravimo doma.

## **Nesporno dejstvo je torej, da transmaščobe zdravju škodljive, zakaj jih z zakonom ne prepovemo?**

V Evropi sicer ni posebne zakonodaje, ki bi urejala uporabo hidrogenirane rastlinske maščobe, so pa to področje v nekaterih državah zakonsko že uredili. Danska je, denimo, že pred leti popolnoma prepovedala prodajo izdelkov, ki vsebujejo več kot dva odstotka transmaščob. Še več. Tistim, ki prodajajo tovrstne izdelke, grozi celo zaporna kazen. Na **Inštitutu za nutricionistiko** upamo, da se bo za podoben korak odločil tudi EU. Evropska komisija bi to morala storiti že konec lanskega leta, kar pa se ni zgodilo. Upamo, da bodo na našem ministrstvu za zdravje zbrali dovolj poguma in tak zakon pripravili za Slovenijo. Kot vem, se na ministrstvu zavedajo tega vprašanja in sodelujejo tudi pri našem raziskovalnem delu pri vrednotenju tržišča.

**Od kod vam informacija, da gre lahko zaradi napolitanke, ki je pri nas v prosti prodaji, na Danskem trgovec za dve leti v zapor?**

Reach: 511.046

Country: Slovenija

2 / 2

---

Pred kratkim smo na Inštitutu gostili prof. Steena Stenderja z Danske, ki raziskuje sestavo živil in preverja, koliko transmaščobe vsebujejo živila v različnih državah. Za konkretno napolitanke je ugotovil, da v 100 g vsebujejo kar 10 g maščob. Kot sem omenil, je na Danskem z zakonom omejena vsebnost dva grama. Dodal pa bi še to, da se pri petih gramih poveča tveganje za srčnožilne bolezni za približno 20 odstotkov. To je približno toliko, kolikor se zmanjša tveganje, če jemljemo zdravila za zniževanje holesterola.

*Več o tem v današnji oddaji Posebna ponudba ob 17.30 na TVS1, v kateri bomo govorili tudi o izdelkih, ki vsebujejo veliko sladkorja in škodljivih maščob, pa tega niti ne vemo.*