

Transmaščobne kisline – Slovenija sledila zgledu drugih držav

V začetku aprila je stopil v veljavo nacionalni predpis, ki omejuje vsebnost industrijsko proizvedenih transmaščobnih kislin v predpakiranih živilih.

dr. Petra Medved Djurašinović in Tamara Srdarev, GZS - Zbornica kmetijskih in živilskih podjetij

Preden so raziskave pokazale, kakšne so lahko negativne posledice uživanja transmaščobnih kislin na zdravje posameznika, in hkrati vedenje o negativnih posledicah, ki jih ima lahko uživanje nasičenih maščob in holesterola, je bila možnost pridobitve trdih ali poltrdih maščob s postopkom delne ali celotne hidrogenacije, ki so tudi bistveno bolj obstojne, za živilsko industrijo seveda pozitivna lastnost. Že vse od leta 1994, ko so bili dokazani prvi negativni učinki transmaščobnih kislin na razvoj ateroskleroze, pa se je tudi živilska industrija odločila za zamenjavo surovin oziroma uporabo novih tehnologij, s katerimi se vsebnost transmaščobnih kislin v končnih izdelkih uspešno zmanjšuje ali celo minimizira.

Naravno se transmaščobne kisline pojavljajo v živalskih maščobah in niso škodljive za zdravje. Škodljive pa so sintetične transmaščobne kisline, ki lahko nastanejo ob industrijski izdelavi trdnih rastlinskih maščob iz tekočih rastlinskih olj s postopkom delne hidrogenacije. Zato se je tudi v javnosti zasidralo prepričanje, da so škodljive transmaščobne kisline prisotne povsod tam, kjer so navedene delno hidrogenirane maščobe, kar pa ni povsem točno. Trdne rastlinske maščobe je namreč mogoče proizvajati tudi tako, da v njih ne nastajajo transmaščobne kisline.

V Sloveniji smo po zgledu nekaterih drugih držav EU (Danska, Avstrija, Madžarska, Latvija) in izven EU (Švica, Islandija, Norveška) in s sklicem na potrebo po zaščiti javnega zdravja v 2018 dobili nacionalni predpis, ki omejuje vsebnost industrijsko proizvedenih transmaščobnih kislin v predpakiranih živilih, pa tudi v sestavinah le-teh, in sicer na 2 g na 100 g maščob. Za namene priprave pravilnika je Ministrstvo za zdravje RS (MZZ) sofinanciralo tudi projekt, s pomočjo katerega je bil analiziran trg in podane ugotovitve kot potrebna izhodišča za nacionalni predpis.

Dejstva o transmaščobnih kislinah

Kaj so transmaščobne kisline (transmaščobe)?

Transmaščobne kisline (pogostokrat tudi transmaščobe) so nenasičene maščobne kisline z vsaj eno dvojno vezjo v trans obliki. Nenasičene maščobne kisline imajo nekatere izmed njihovih ogljikovih

atomov povezane z dvojnimi vezmi in te lahko obstajajo v dveh različnih geometrijskih oblikah/izomerih. Pri transmaščobnih kislinah sta vodikova atoma na nasprotnih straneh dvojne vezi.

Katera živila vsebujejo transmaščobne kisline?

Transmaščobne kisline se pojavljajo naravno v manjših količinah v živilih, ki so proizvedena iz prežvekovalcev, na primer mleko, govedina in jagnjetina. Vendar večina transmaščobnih kislin v prehrani prihaja iz procesov delnega hidrogeniranja (strjevanja) rastlinskih olj v poltrde maščobe. Tako jih lahko najdemo v trdih margarinah, ki so proizvedene z delnim hidrogeniranjem maščob, delno hidrogeniranih oljih in nekaterih pekovskih izdelkih, ocvrtih živilih in drugi procesirani hrani, ki je proizvedena iz omenjenih surovin.

Kakšne vplive na zdravje ima uživanje transmaščobnih kislin?

Transmaščobne kisline imajo negativen vpliv na lipide v krvi ter jih povezujejo s povečanim tveganjem za nastanek srčnih obolenj. Transmaščobne kisline zvišujejo LDL holesterol ('slab holesterol') ter znižujejo HDL holesterol ('dober holesterol') in s tem povečujejo tveganje za nastanek srčno žilnih obolenj, če jih uživamo v velikih količinah. Nekatere študije pa celo nakazujejo, da imajo lahko tudi negativne

Škodljive so sintetične transmaščobne kisline, ki lahko nastanejo ob industrijski izdelavi trdnih rastlinskih maščob iz tekočih rastlinskih olj s postopkom delne hidrogenacije.



Foto: Depositphotos

V Sloveniji so najbolj problematična uvožena živila, zlasti tista iz republik nekdanje Jugoslavije.

Le 10 % izdelkov, ki so vsebovali več kot 2 grama transmaščobnih kislin, je bilo dejansko proizvedenih v Sloveniji.

Živilska podjetja so glavniko aktivnosti zamenjave surovin in prilagoditve receptur že opravila.

vplive na srčno žilna obolenja, neodvisno od vpliva na lipide v krvi.

Označevanje transmaščobnih kislin

Potem, ko so nekatere države sprejele omejitve glede trženja živil z visoko vsebnostjo transmaščobnih kislin, se je razprava o tem začela tudi na ravni EU. Evropska komisija je pred tremi leti pripravila poročilo o izpostavljenosti populacije transmaščobnim kislinam, na osnovi katerega je konec meseca aprila sprejela zakonodajni ukrep. Uredba določa, da vsebnost transmaščobnih kislin, ki niso naravno prisotne v maščobi živalskega izvora, v živilih, namenjenih končnemu potrošniku, in živilih, namenjenih za dobavo za prodajo na drobno, ne presega 2 grama na 100 gramov maščobe.

V EU je v skladu z zakonodajo s področja zagotavljanja informacij o živilih potrošnikom treba v seznamu sestavin v primeru uporabe hidrogeniranega olja obvezno označiti ustrezen izraz »popolnoma hidrogenirano« ali »deloma hidrogenirano«.

Aktivnosti na področju zakonodajnih omejitev uporabe delno hidrogeniranih maščob potekajo tudi na ravni izven EU. V ZDA in Kanadi je od letos prepovedana uporaba vseh delno hidrogeniranih maščob.

Transmaščobne kisline so prepoznane kot eden izmed dejavnikov tveganja za razvoj srčno žilnih bolezni. Po podatkih raziskave, ki jo je sofinanciralo MZZ, je bilo ugotovljeno, da so v Sloveniji bolj problematična uvožena živila, zlasti iz republik nekdanje Jugoslavije. Le 10 % izdelkov, ki je vsebovalo več kot 2 grama transmaščobnih kislin, je bilo dejansko proizvedenih v Sloveniji. Pogostost teh izdelkov je vezana na specifična mesta prodaje (pekarni, slašničarne) in na način prodaje (nepredpakirani izdelki). Živilska podjetja so glavniko aktivnosti zamenjave surovin in prilagoditve receptur že opravila, monitoring trga pa bo poskrbel za ureditev in umik neustreznih živil, ki presegajo predpisano najvišjo dovoljeno mejo vsebnosti transmaščobnih kislin. *gg*

Spremembe v proizvodnji hrane – primer dobre prakse slovenskega podjetja

»V Pekarni Pečjak smo že leta 2004 začeli samo-iniciativno izločati maščobe s sintetičnimi transmaščobami iz vseh izdelkov. Takrat so se namreč na industrijskem trgu pojavile prve trdne rastlinske maščobe brez sintetičnih transmaščob, zato smo se takoj lotili reformulacij. Za to smo se odločili iz skrbi za varstvo kupcev, saj smo zavezani temu, da ustvarjamo varno, zdravo, polnovredno in okusno hrano, ter ne delamo kompromisov pri kakovosti surovin. Tako so vsi naši izdelki že več kot desetletje brez industrijskih transmaščob. Pekarna Pečjak je bila tudi eden od pobudnikov zakonske prepovedi industrijskih transmaščob v živilih.

Nadomeščanje maščob s takimi, ki ne vsebujejo industrijskih transmaščob, lahko vpliva na okus in druge lastnosti izdelka. Zato smo v Pekarni Pečjak poiskali vrhunske rastlinske trdne maščobe brez industrijskih transmaščob in pri tem tesno sodelovali z dobavitelji, da so začeli izdelovati maščobe po naših zahtevah. Višji strošek torej ne izhaja toliko iz tega, da v maščobah ni sintetičnih transmaščob, ampak iz splošne visoke kakovosti maščob. Drži enostavno pravilo, da boljše in bolj zdrave surovine uporabiš, bolj kakovosten izdelek lahko narediš, česar se pri Pekarni Pečjak strogo držimo.

Poleg problematike transmaščob je Pekarna Pečjak vodilna tudi na mnogih drugih področjih skrbi za potrošnike in skrbi za varno, zdravo hrano. Ves čas izboljšujemo svoje izdelke skladno s spoznanji živilske in prehranske stroke. V živila ne dodajamo umetnih barvil in umetnih ojačevalcev okusa, ne uporabljamo cenenih nadomestkov, ampak naravne sestavine, ter ves čas zmanjšujemo delež sladkorja, soli in skupnih maščob«, je za Glas gospodarstva poudaril direktor Pekarne Pečjak, Silvester Pečjak.

Plodna leta Inštituta KON-CERT

Inštitut KON-CERT Maribor je v letu 2018 beležil 20 let delovanja na področju kontrole in certificiranja v kmetijstvu in gozdarstvu.

Inštitut KON-CERT je prvi v slovenski prostor leta 1998 vpeljal ekološko kontrolno dejavnost, še kot Oddelek za kontrolo in certifikacijo pri Kmetijskem zavodu Maribor, in stopil na samostojno pot kot Inštitut za kontrolo in certifikacijo leta 2005. Od prvih začetkov, pa vse do danes, je Inštitut svojim pogodbenim partnerjem podelil preko 76.100 certifikatov, saj je bilo v kontrolo in certificiranje pred leti vključenih več kot 5.300 kmetijskih pridelovalcev širom Slovenije.

Kot vodilni certifikacijski organ v Sloveniji je leta 2007 prejel mednarodno veljavno akreditacijsko listino za certifikacijske organe (listina št./No. CP-007), ki potrjuje njegovo usposobljenost za opravljanje dejavnosti certificiranja po standardu SIST EN 17065.

Ob potrjeni akreditirani dejavnosti za certificiranje ekološke pridelave, ekološke predelave, zaščitene kmetijskih pridelkov in živil, ima Inštitut s strani MKGP, Uprave RS za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin, tudi imenovanje kot certifikacijski organ za certificiranje sheme »izbrana kakovosti«, integrirana pridelava, višja kakovost in prostovoljne označbe. Inštitut pa je širil krog sodelovanja tudi s tujimi certifikacijskimi hišami pri kontroli evropskih zasebnih standardov (DEMETER, brez GSO), kot tudi razvijal lastne privatne standarde; veganski proizvodi, bio kozmetika, bio tekstil, bio čistila in podobno.



www.kon-cert.si