



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 11. 1. 2018 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

# Ošklivé transtuky jsou stále v potravinách. Kolik a kde je najdeme?

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Osklive-transtuky-jsou-stale-v-potravinach.-Kolik-a-kde-je-najdeme\\_\\_s10012x10759.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Osklive-transtuky-jsou-stale-v-potravinach.-Kolik-a-kde-je-najdeme__s10012x10759.html)

Starší generace si pamatuje na klasický spaghetti western Hodný, zlý a ošklivý (The Good, the Bad and the Ugly). American Heart Association - AHA- se inspirovala tímto filmem při dělení tuků na tři skupiny. Mezi „hodné“ se řadí nenasycené mastné kyseliny, které bychom v rámci stravy měli upřednostňovat. Mezi „zlé“ - nasycené mastné kyseliny, která bychom měli konzumovat v omezené míře. Transmastné kyseliny jsou ty „ošklivé“. Jsou považovány obecně za nejrizikovější živinu v potravinách a měli bychom jich

konzumovat co nejméně (ne více než 2 až 2,5 gramů denně).



# Odkud se transmastné kyseliny berou?

Transmastné kyseliny pocházejí v potravinách hlavně ze dvou zdrojů.

- Transmastné kyseliny vznikají v bachoru skotu a ovcí enzymově řízenou hydrogenací (přirozeně se vyskytující)
- V průmyslových technologiích částečným ztužováním tuku vodíkem (v procesu výroby)

Při průmyslovém ztužování olejů záleží na způsobu vedení procesu. Dvojně vazby v řetězci mastných kyselin se nasycují postupně. **Proto částečně ztužené tuky obsahují více transmastných kyselin než tuky plně ztužené, které tvoří jen nasycené mastné kyseliny.** Spotřebitelé si to pletou a myslí si, že v plně ztužených tucích je více transmastných kyselin než v částečně ztužených.

- **Zatímco mléčný tuk obsahuje okolo 3 % transmastných kyselin, částečně ztužené tuky jich mohou obsahovat až 60 %.**

**Proto jsou částečně ztužené tuky považovány za hlavní zdroj příjmu transmastných kyselin** a i relativně malé množství potravin obsahující částečně ztužené tuky může vést k vyššímu příjmu transmastných kyselin, než se toleruje.

# Česká republika se transmastných kyselin doposud nezbavila

Česká republika patří mezi země, které se transmastných kyselin pocházejících z částečně ztužených tuků prozatím nedokázaly zbavit. Situace se sice zlepšila oproti minulosti, ale **na trhu jsou stále desítky produktů, které mají nutričně významné množství transmastných kyselin (TFA)**. V tisku se transmastné kyseliny opakovaně spojují s margariny. To je však kategorie výrobků, kde je obsah transmastných kyselin významně nižší než jejich přirozená hladina v másle, což bývá považováno jako srovnávací kritérium pro tuto kategorii. Kde se tedy můžeme setkat s nutričně významným množstvím transmastných kyselin napoví následující tabulka, která **vychází z analýz výrobků na českém trhu za poslední dva roky**.

potravina	obsah TFA v % z tuku	obsah tuku v g/100 g
perník s polevou	24,8	10
sušenky bez lepku	17,5	25,4
kakaová pochoutka	23,8	27
poleva	36,8	38,6
cukrářský výrobek s polevou	25,1	12,4
listové těsto	11,0	20,5
croissant	5,6	16,8

jemné pečivo	7	29,6
sójová tyčinka	19,0	20,5
kokosová tyčinka	15	19
energetická tyčinka	14,0	19,5
sušený sójový nápoj	42,7	27

Výrobky uvedené v tabulce nepatří na rozdíl od margarínů mezi základní potraviny, které bychom konzumovali běžně na denním pořádku. Problém však nastává v situaci, kdy si někdo určitý výrobek oblíbí. **I relativně malé množství daného výrobku potom vede k překročení denního tolerovaného množství pro transmastné kyseliny.** Některé výrobky se snaží navíc získat ke konzumaci celiakiky, u nichž je výběr vhodných potravin do značné míry omezen. U jiných působí na děti na obalech jako lákadlo obrázky zvířátek či postaviček z dětských seriálů. Opakovaná a pravidelná konzumace těchto produktů může následně negativně působit na zdraví.

Zcela chybí edukace spotřebitele a plány situaci řešit. To konstatovala mimo jiné i Světová zdravotnická organizace WHO ve zprávě z roku 2017, která monitorovala plnění závazků jednotlivých evropských zemí v oblasti prevence neinfekčních onemocnění. **U České republiky chybí státní politika, která by vedla ke snížení konzumace nasycených a eliminaci transmastných kyselin vznikajících v rámci průmyslových technologií,** přitom v dalších indikátorech si Česká republika stojí docela dobře.

# Stejný výrobek - dvojí kvalita

**Hodně se v současné době hovoří o dvojí kvalitě potravin, kdy se ve střední a východní Evropě objevují potraviny od stejných výrobců s jiným složením než v západní Evropě.** U výrobků s vysokým obsahem transmastných kyselin se svým způsobem rovněž jedná o dvojí kvalitu. Naprostá většina těchto výrobků zachycených na našem trhu totiž pochází z regionu střední a východní Evropy. Dvojí kvalita se netýká jednotlivých výrobců, ale výrobových skupin s transmastnými kyselinami nebo bez nich. Je zde samozřejmě spousta výrobků bez transmastných kyselin původem ze střední a východní Evropy. **Výrobky s transmastnými kyselinami původem ze západní Evropy na trhu nenajdete.** To však nevzbuzuje žádnou pozornost v médiích.

## Co na ošklivé transtuky Evropská komise?

O transmastných kyselinách v nadcházejícím období ještě uslyšíme. Do 9. února 2018 probíhá veřejná konzultace Evropské komise k problematice plánovaného omezení obsahu transmastných kyselin vznikajících v rámci průmyslových technologií.

- **Ve hře je několik scénářů: zavedení limitu pro transmastné**

**kyseliny, povinné označování jejich obsahu na obalech, zákaz používání částečně ztužených tuků, případně samoregulační opatření průmyslových sdružení.**

Po vyhodnocení se očekává, že jeden z těchto scénářů bude uplatněn v praxi. Jako nejpravděpodobnější se prozatím jeví limit pro obsah transmastných kyselin v potravinách. **Než se něco změní, musíme si vystačit s návodem sledovat, zda je ve složení výrobku uvedeno, že byl použit částečně ztužený tuk. Takovým výrobkům je lépe se obloukem vyhnout.**

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)