magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 18. 10. 2018 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Dvojí kvalita potravin. S transmastnými kyselinami a bez nich

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Dvoji-kvalita-potravin.-S-transmastnymi-kyselinami-a-bez-nich__s10012x11178.html

Transmastné kyseliny jsou považovány obecně za nejrizikovější živinu v potravinách. Měli bychom jich konzumovat co nejméně (ne více než 2 až 2,5 gramů denně). Záleží na zdroji? Proč jich v západní Evropě najdeme výrazně méně než u nás? V jakých potravinách jich je stále nejvíce?

Transmastné kyseliny **pocházejí v potravinách** hlavně **ze dvou zdrojů.** Transmastné kyseliny vznikají v bachoru skotu a ovcí enzymově řízenou hydrogenací nebo v průmyslových technologiích částečným ztužováním tuku vodíkem.

Při průmyslovém ztužování olejů záleží na způsobu vedení procesu. Dvojné vazby v řetězci mastných kyselin se nasycují postupně.

- Proto **částečně ztužené tuky obsahují více transmastných kyselin** než tuky plně ztužené, které jsou tvořeny jen nasycenými mastnými kyselinami.

Přírodní versus průmyslové

Na internetu se občas objevují informace, že transmastné kyseliny přirozeně se vyskytující např. v mléčném tuku nevadí. Světová zdravotnická organizace WHO publikovala v červnu 2016 dvě přehledové studie zabývající se vlivem nasycených a transmastných kyselin na hladinu krevních lipidů.

> **Z analýzy** zdravotního dopadu konzumace transmastných kyselin **vyplývá,** že obě skupiny transmastných kyselin (vzniklé jak v rámci průmyslových technologií, tak i přirozeně se vyskytující v tuku přežvýkavců) působí na krevní lipidy negativně.

Výsledky jasně ukazují, že **snížení příjmu** transmastných kyselin bez rozlišení původu zlepšuje profil krevních lipidů ve smyslu **snížení rizika**

kardiovaskulárních onemocnění.

Pravda je, že přírodní transmastné kyseliny vadí méně, nikoliv však z důvodu původu, ale díky nižšímu obsahu ve výrobcích a tím i jejich relativně nízké konzumaci v rámci celkové stravy.

-
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 potraviny obsahující částečně ztužené tuky může vést k vyššímu příjmu transmastných kyselin, než

se toleruje. Pokud se dodržuje celkový tolerovaný příjem pro nasycené mastné kyseliny, je v případě mléčného tuku splněn automaticky i limit pro transmastné kyseliny.

Stále v ČR jsou

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.

V tisku se transmastné kyseliny opakovaně spojují s margariny. To je však kategorie výrobků, kde je obsah transmastných kyselin **významně nižší než je jich 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 z posledních let.

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 margarinů 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 celiatiky, 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. Sójové nápoje se dokonce prodávají v lékárnách. **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.

Dvojí kvalita potravin

V současné době se hodně 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 výrobkových 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 mediích, ani u politiků.

Celoevropské řešení?

Řada výrobců stále používá ve svých výrobcích částečně ztužené tuky a jsou státy, mezi ně patří i Česká republika, které na lokální úrovni nedělají nic proti tomu, aby se situace zlepšila. Proto Evropská komise vyhodnocuje opatření, která by vedla k plánovanému omezení obsahu transmastných kyselin vznikajících v rámci průmyslových technologií ve všech potravinách na

jednotném trhu.

Ve hře je několik scénářů:

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

Jako **nejpravděpodobnější řešení se prozatím jeví zavedení limitu** pro obsah transmastných kyselin v potravinách. Přestože se od devadesátých let minulého století ví o negativním vlivu konzumace transmastných kyselin na zdraví, **současná legislativa paradoxně přímo zakazuje na obalech potravin uvádět údaje o jejich obsahu** v dané potravině.

- 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.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz