



# 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](http://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. Dvojně 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 potravy 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 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. 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.

## **Dvojitá kvalita potravin**

V současné době se hodně hovoří o dvojitě 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 dvojitou kvalitu. Naprostá většina těchto výrobků zachycených na našem trhu totiž pochází z regionu střední a východní Evropy.

Dvojitá 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, 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 potravíně.

- 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.



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 © 2022

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