magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Tiskové zprávy 4. 4. 2016 | Eva Kloučková

Nevěřte všemu, co (u)slyšíte o palmovém oleji

URL článku: vim-co-jim/pro-media/tiskove-zpravy/Neverte-vsemu,-co-(u)slysite-o-palmovem-oleji__s726x9696.html

Tropické rostlinné oleje, mezi něž palmový patří, jsou považovány za „ošklivé káčátko“ rostlinných tuků. Důvodem je hlavně jejich jinakost při pokojové teplotě jsou tuhé, oproti ostatním rostlinným olejům obsahují vyšší podíl nasycených a méně zdraví prospěšných nenasycených mastných kyselin. Tyto vlastnosti jsou přitom typické i pro tuky živočišné.

„Palmový tuk je tzv. strukturním tukem, který při výrobě hraje důležitou roli a dodává výrobku správnou konzistenci. V minulosti byly v Evropě pro tyto účely používány lokální tuky, např. řepkový, které procházely částečným ztužením. Kvůli nutnosti technologické úpravy obsahovaly tyto částečně ztužené tuky velké množství zdraví škodlivých trans mastných kyselin. Jejich náhrada palmovým olejem znamenala velký pokrok ve výrobě a v ozdravění potravin,

v nichž je třeba konzistenci ovlivňovat,“ vysvětluje úlohu palmového oleje ve výrobě doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

„Z výživového hlediska není nutné se bát všech výrobků, v jejichž receptuře je obsažen palmový tuk. Rozhodující je celkový obsah sacharidů a tuků a složení mastných kyselin. Pokud je palmový tuk použit pouze jako strukturní (ovlivňuje roztíratelnost, tuhost, pevnost apod.) a je doplněn rostlinnými oleji s vhodným podílem nenasycených mastných kyselin, není třeba se o zdraví obávat,“ doplňuje prof. ing. Jana Dostálová, CSc.

Nevěřte tomu, že kvůli užívání palmového oleje velkými výrobci potravin je ničena příroda.

Na zvyšující se poptávce po palmovém oleji, který je důvodem rozšiřování plantáží, se evropští výrobci potravin nepodílejí. Z dlouhodobých statistik vyplývá, že **spotřeba palmového oleje v potravinách a kosmetice v rámci EU se příliš nemění.** Má stagnující trend - na rozdíl od spotřeby palmového oleje používaného na biopaliva. Aby nedocházelo k ničení pralesů, je potřeba postupovat uvážlivě a zvažovat, zda je nutné navyšovat produkci palmového oleje na výrobu biopaliv či zda jej k tomuto účelu vůbec používat.

Argumenty odpůrců palmového oleje jsou zaměřeny převážně na rozšiřování palmových plantáží na úkor pralesů. Mnoho lidí ale neví, že **palmový olej má v porovnání s ostatními rostlinnými oleji vyšší výtěžnost, tedy 4t/ha. Díky tomu je možné zabírat méně půdy, než pokud by byla jeho produkce nahrazena rostlinným olejem jiného původu. S vyšší výnosností souvisí také nižší náklady na pěstování a menší množství používaných pesticidů, hnojiv a energie, než kdyby byla používána jiná plodina s nižším výnosem.** Produkce palmového oleje je významně vyšší než jiných olejů a není možné očekávat, že by pokles produkce palmového oleje pokryly jiné druhy olejů a tuků.

V neposlední řadě je důležité zdůraznit, že **velké potravinářské společnosti jsou členy neziskové organizace RSPO** (Roundtable on Sustainable Palm Oil), jejímž cílem je trvale udržitelný rozvoj hospodaření s palmovým olejem. RSPO sdružuje výrobce palmového oleje, jeho zpracovatele, obchodníky, maloobchodníky, banky a investory a dbá na to, aby producenti nevypalovali pralesy, neohrožovali oblasti se vzácným a bohatým ekosystémem a při pěstování uplatňovali základy správné zemědělské praxe. Počet potravinářských společností, které používají palmový olej z udržitelných zdrojů, vzrůstá. Nejsou to jen velké firmy, ale i malé a střední. Zároveň se zvyšuje podíl certifikátů vyšší úrovně. **Místo certifikátu Green Palm, se postupně rozšiřuje používání certifikátů s oddělenou distribucí palmového oleje,**

které sledují palmový olej od zpracovatele až k finálnímu uživateli. Spotřebitel má s tímto certifikátem záruku, že v konkrétních výrobcích je použit palmový olej z udržitelných zdrojů. Státy západní Evropy přijímají závazky, že do roku 2020 bude používán jen palmový olej z certifikovaných zdrojů. Do České republiky tento trend prozatím nedorazil. Místo toho se objevují výzvy k bojkotu výrobků, které z hlediska výživy ani ekologie nejsou v souvislosti s výrobou palmového oleje řešením odlesňování.

Nevěřte tomu, že velcí výrobci potravin používají palmový tuk pouze kvůli ceně.

Názor, že palmový olej je mnohem levnější než ostatní rostlinné oleje (a to je důvodem, proč je výrobci preferován), je chybný. Cena olejů se vyvíjí mimo jiné v závislosti na situaci na trhu a podléhá výkyvům. Klimatický jev „El Niño“ se podílel nejen na nekontrolovaném šíření požárů v Indonésii, ale sucho a teplo vedlo i k nižší úrodě palmového oleje. **Proto cena palmového oleje za poslední období vzrostla a cenové rozdíly mezi oleji se snižují.** Rovněž není pravda, že by se snižovaly výkupní ceny. Sledujeme-li hladinu cen olejů, tak od roku 2000 se ceny zvýšily 2,5 až 3,5 krát, což bylo mimo jiné způsobeno zvýšenou poptávkou po olejích na výrobu biopaliv. Přehlížen je také fakt, že **cena je ovlivněna kvalitou palmového oleje. Kvalita a druh oleje spolu**

nesouvisí a tvrzení, že palmový olej je nekvalitní, je směšováním různých pojmů, jehož cílem je matení spotřebitelů.

Nevěřte tomu, že pro výrobce by nebyl problém palmový tuk nahradit.

Palmový tuk má důležité funkční vlastnosti, kvůli kterým hraje roli strukturního tuku ovlivňujícího konzistenci výrobku a je často těžko zastupitelný. Dané oleje buď nemají požadované funkční vlastnosti, nebo nejsou komerčně dostupné v takové míře, aby šlo palmový olej nahradit úplně a na celém světě.

Proč ho nenahradí řepkový olej? Řepkový olej je vhodnější z důvodu lepšího složení mastných kyselin, protože obsahuje větší množství polynenasycených mastných kyselin. Ne do každého výrobku se však hodí z technologického důvodu. **Tam, kde je potřeba docílit určité textury (tuhost, pevnost apod.), je nutno použít tuk pevného skupenství, které řepkový olej neposkytuje.**

Proč ho nenahradí částečně ztužené tuky, jako tomu bylo dříve? Často se objevuje výzva používat lokální tuky jako v minulosti. Dříve se při výrobě skutečně používal olej řepkový či slunečnicový. Olej ale musel projít částečným ztužením, jehož součástí je vznik trans mastných kyselin. Ty jsou z hlediska

lidské výživy nevhodné a v naší stravě by neměly tvořit více než 1 % z celkového denního doporučeného příjmu. Palmový olej je naopak, i přes obsah nasycených mastných kyselin, z hlediska výživy velmi vhodnou náhradou za tyto tuky.

Proč ho nenahradí sádlo? Sádlo může nahradit palmový tuk pouze v některých technologických úpravách, například při smažení.

Proč ho nenahradí kokosový tuk? Kokosový tuk je z výživového hlediska méně vhodný než palmový, protože obsahuje více nasycených mastných kyselin.

Ani sádlo či kokosový tuk se nehodí pro všechny aplikace, kde se palmový olej používá.

Nevěřte tomu, že cílem výrobců je mást spotřebitele, proto uváděli na výrobcích „rostlinný tuk“ místo „palmový olej“.

V mediích je často prezentován názor, že výrobci se snaží mást spotřebitele a neuvádějí původ oleje. Toto je účelová informace. V minulosti byl na obalech potravin značen jen rostlinný olej bez udání rostlinného původu, druh olejů

nebo tuků tedy nebyl zmíněn. Nebylo to však z důvodu, že by výrobci něco skrývali, jak se často v mediích uvádí, ale **proto, že to legislativa nevyžadovala**. Od prosince 2014 se situace změnila, do legislativy byla zařazena nová povinnost, kdy skupinové označení „rostlinné oleje“ musí být bezprostředně doplněno o údaj o jejich konkrétním rostlinném původu. Zajímavostí z tohoto pohledu je skutečnost, že jak palmojádrový, tak i palmový tuk mají rostlinný původ v palmě olejné. Proto, je-li na obale potravin uvedeno „tuk palmový“, může to být i „palmojádrový“ (více používaný v polevách), který je z hlediska složení mastných kyselin méně vhodný než tuk palmový.

Nevěřte tomu, že kvůli vysoké spotřebě palmového tuku tloustneme a umíráme na infarkt.

Vliv tuků na naše zdraví hodnotíme dle složení mastných kyselin, které jsou v tucích obsaženy a které konzumujeme. Pro zdraví jsou prospěšné nenasycené mastné kyseliny, které převažují v rybích a rostlinných tucích (s výjimkou tropických plodin). Nasycené mastné kyseliny, které by měly tvořit maximálně třetinu našeho jídelníčku, pak převažují hlavně v tucích živočišného původu. **Složení mastných kyselin je u palmového oleje vhodnější než u mnohých jiných rostlinných i živočišných tuků.** Jako příklad můžeme

použít porovnání s mléčným tukem, obsaženým v másle. Zatímco palmový olej se z poloviny skládá z nasycených mastných kyselin (50 %), v případě mléčného tuku je to přes dvě třetiny (67,5 %). Palmový olej současně obsahuje 9,5 % zdraví prospěšných polynenasycených mastných kyselin omega 6, zatímco v případě másla to je pouhé 1,5 %. Spotřeba živočišných tuků je v České republice mnohem vyšší než spotřeba palmového oleje. Žádoucí je přitom omezovat všechny tuky, které zvyšují příjem nasycených mastných kyselin.

Nevěřte tomu, že i kdyby ve výrobku byla jen jedna molekula palmového tuku, celý výrobek je nezdravý, a že palmový olej se používá pouze na výrobu nezdravých potravin.

Nejsou zdravé a nezdravé potraviny, ale zdravá a nezdravá konzumovaná množství. To platí pro všechny tuky, ať již palmový olej nebo ty, které mají vyšší podíl zdraví prospěšných nenasycených mastných kyselin. Dle doporučení odborníků bychom měli sníst v průměru 70 g tuků denně, přičemž nasycených mastných kyselin by nemělo být více než 20 g.

Chceme-li určit, zda má konkrétní výrobek vhodné složení tuku, můžeme vydělit obsah tuku uvedený v tabulce výživových údajů obsahem nasycených mastných kyselin. Dostaneme-li číslo 3 a větší, má výrobek vhodné složení mastných kyselin. **Příkladem může být roztíratelný rostlinný tuk, kde je palmový olej použit jako strukturní tuk pro dosažení správné konzistence a je pouze doplňkem směsi kvalitních rostlinných olejů (řepkový, slunečnicový a lněný) obsahujících polynenasycené mastné kyseliny vhodné pro naše zdraví.** Rozhodující je však i velikost porce a konzumované množství. Při malých porcích lze tolerovat i výrobky s méně vhodným složením mastných kyselin.

Připraveno za odborné spolupráce s doc. Ing. Jiřím Brátem, CSc. a prof. Ing. Janou Dostálovou, CSc.

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