

Velika zmaga za zdravje prebivalcev

► Meta Černoga, Nedeljski dnevnik

V Sloveniji od 7. aprila letos ni več dovoljeno tržiti živil, ki vsebujejo več kot 2 grama industrijsko dodanih transmaščob na 100 gramov maščob. Strokovnjaki so namreč že v preteklosti ugotovili, da med bolj tvegana živila spadajo tudi različni pekovski izdelki, presenetljivo pa so znatne količine transmaščobnih kislin še vedno našli tudi v več rogljičkih, ki so bili s tržišča odvzeti v zadnjih nekaj mesecih. Pravilnik predstavlja zelo pomemben korak na področju varovanja javnega zdravja.

Potrošniki se sicer čedalje bolj zavedamo pomena zdrave prehrane, vendar pa jih je med prebivalci zelo veliko, ki jih to bodisi ne zanima ali pa so v finančni stiski, tako da pri izboru hrane težko upoštevajo kaj drugega kot ceno. Z ozaveščanjem je v takšnih primerih težko narediti velike premike. Za zelo dober pristop se je tukaj pokazala prav zakonodajna omejitev količine transmaščob v živilih, saj so tako v enakem obsegu zaščitili prav vse prebivalce, tudi najbolj ogrožene, to pa so ravno tisti, ki po živilih, kot so pekovski izdelki, različni piškoti, bureki in ocvrte jedi, posegajo najpogosteje. Raziskovalci so že pred leti ugotovili, da transmaščobne kisline – če jih zaužijemo v prevelikih količinah – zelo slabo vplivajo na naše srce in ožilje.

Gre za dokazano nevarne snovi, katerih količina v prehrani prebivalcev se je bistveno povečala v 20. stoletju, ko je industrija pri proizvodnji živil začela trde živalske maščobe nadomeščati s cenejšimi, delno hidrogeniranimi rastlinskimi maščobami. Slednje so imele sicer zelo ugodne tehnološke lastnosti, žal pa so vsebovale tudi veliko transmaščob. Pri teh maščobah so številne raziskave pozneje pokazale, da motijo presnovo in transport maščob, povečujejo raven krvnega holesterola ter s tem znatno povečujejo tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja in drugih kroničnih bolezni. Na tej osnovi so bila izdana strokovna priporočila, da je treba količino transmaščob v živilih kar se da zmanjšati.

Povezano z večjo umrljivostjo

»Prvi dokazi o neugodnem vplivu transmaščobnih kislin na zdravje izvirajo že iz sredine sedemdesetih let prejšnjega stoletja, ko so britanski znanstveniki postavili hipotezo, da je s srčno-žilni-

mi boleznimi povezana povečana umrljivost v Veliki Britaniji verjetno odvisna od uživanja čedalje večjih količin hidrogeniranih maščob. Poznejše raziskave so to potrdile in pokazale, da so glavni krivec za povečano tveganje ravno transmaščobne kisline, ki jih je bilo največ v delno hidrogeniranih rastlinskih maščobah. O zelo visokih količinah zaužitih teh maščob so poročali tudi iz ZDA. Na osnovi dokazanih tveganj se je uporaba delno hidrogeniranih rastlinskih maščob v živilih konec 20. stoletja začela hitro zmanjševati in uveljavilo se je splošno prepričanje, da transmaščobe v razvitih državah ne predstavljajo več pomembnega javno-zdravstvenega problema,« zgodovinski oris opisujejo na portalu Prehrana.si.

Žal pa je bilo to prepričanje zmotno. V Sloveniji je do preobrata prišlo leta 2015, ko je danski raziskovalec dr. Steen Stender na strokovni konferenci Inštituta za nutricionistiko predstavil zaskrbljujoče rezultate mednarodne raziskave, ki je pokazala, da se je v letih 2012–2014 v Sloveniji razpoložljivost ži-

Kaj so transmaščobne kisline?

Transmaščobne kisline so posebna vrsta maščob, pri katerih je dvojna vez med ogljikovima atomoma v transkonfiguraciji. Za delovanje človeškega telesa niso potrebne, naravno pa se v hrani nahajajo v precej majhnih količinah. V prehrani prebivalcev so se bistveno povečale v 20. stoletju, ko se je pri proizvodnji živil začelo uporabljati delno hidrogenirane rastlinske maščobe. Slednje so imele sicer zelo ugodne tehnološke lastnosti, vendar pa pri procesu hidrogeniranja nastajajo tudi transmaščobne kisline, za katere se je pozneje izkazalo, da so zdravju škodljive.



vil z industrijsko dodanimi transmaščobami v piškotih povečala za nad 300 odstotkov!

Zmanjšanje količine transmaščobnih kislin v živilih je takrat Slovenija uvrstila med strateške cilje Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025, Dober tek, Slovenija, program pa je med ukrepi predvidel možnost zakonodajne omejitve transmaščobnih kislin. Da bi omogočili sprejem na dokazih temelječih političnih odločitev, so se takrat na ministrstvu za zdravje odločili tudi finančno podpreti izvedbo raziskovalnega projekta Transmaščobe v živilih, ki ga je predlagal Inštitut za nutricionistiko v sodelovanju z več drugimi raziskovalnimi organizacijami v Sloveniji.

Spornih margarin ni več

Leta 2016 so bili predstavljeni prvi rezultati projekta. Ugotovljeno je bilo, da margarine na trgovskih policah v Sloveniji transmaščobnih kislin sicer skoraj ne vsebujejo več, nasprotno pa so bile znatne količine teh škodljivih maščob najdene v približno tretjini trdih rastlinskih maščob, ki so jih uporabljali nosilci živilske dejavnosti pri proizvodnji nepredpakiranih živil, predvsem pekarnarne in slaščičarne. V okviru vrednotenja predpakiranih živil na prodaj-

nih policah so dodatno ugotovili, da se delno hidrogenirane rastlinske maščobe najbolj pogosto pojavljajo v piškotih in sladica, prigrizkih, pekovskih izdelkih in predpripravljenih živilih. Izvedli so tudi predhodno oceno izpostavljenosti transmaščobam pri prebivalcih Slovenije. Ocena je nakazala, da je povprečni vnos transmaščobnih kislin s pekovskimi in slaščičarskimi izdelki v splošni populaciji sicer še znotraj sprejemljivih vrednosti, vendar pa so večjim količinam transmaščobnih kislin lahko izpostavljeni posamezniki ali populacijske skupine, ki pogosteje posegajo po živilih, ki vsebujejo delno hidrogenirane maščobe.

Na osnovi ugotovljenih tveganj je ministrstvo za zdravje v sodelovanju s strokovnjaki ter ministrstvom za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano pripravilo pravilnik, ki omejuje vsebnost transmaščob v živilih. Pravilnik o najvišji dovoljeni vsebnosti transmaščobnih kislin v živilih omejuje vsebnost transmaščobnih kislin, in sicer na 2 grama na 100 gramov skupnih maščob. Slovenija je z nacionalnimi podatki o vsebnosti transmaščobnih kislin v živilih in s podatki o njihovem uživanju zagotovila, da bo predpis omejeval vsebnost transmaščob v vseh živilih, ki se prodajajo pri nas, in ne zgolj v domačih proizvodih. Zahtevo po omejitvi transmaščobnih kislin v vseh izdelkih na slovenskem tržišču se je doseglo v okviru postopka notifikacije predpisa, v katerem je s svojimi podatki in argumenti ministrstvu za zdravje uspelo prepričati Evropsko komisijo in druge države članice o nujnosti takšnega ukrepa. Z uveljavitvijo pravilnika bo zdaj veljala omejitev tudi za živila iz evropskih in tretjih držav. Transmaščobne kisline so, kot rečeno, prepoznane kot eden izmed glavnih dejavnikov za razvoj srčno-žilnih bolezni in zato je bila s predpisom omejena vsebnost, kar je pomemben korak k zaščiti zdravja prebivalcev.

Velja tudi za veleprodajo

»V pravilniku določena meja je primerna in primerljiva z mejo, ki je bila že uveljavljena v nekaterih drugih državah. Nižja živila že naravno lahko vsebujejo nekaj transmaščobnih kislin, zato transmaščob v živilih ni mogoče omejiti na 0 gramov na 100 gramov maščobe

Kako vplivajo na zdravje?

Številne raziskave so pokazale, da transmaščobne kisline motijo presnovo in transport maščob, povečujejo raven krvnega holesterola ter s tem znatno povečujejo tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja. Na tej osnovi so bila izdana strokovna priporočila, da je treba količino transmaščobnih kislin v živilih zmanjšati na najmanjšo možno mero. To je bil tudi razlog, da je bil v Sloveniji uveden pravilnik, ki omejuje količino transmaščobnih kislin v živilih na 2 grama transmaščobnih kislin na 100 gramov maščobe.

oziroma jih prepovedati. V Sloveniji uveljavljeni pravilnik je v primerjavi z drugimi sicer poseben, saj zakonodajna omejitev ne velja samo za živila, ki so na prodaj potrošnikom, temveč tudi za živila v veleprodaji. To pomeni, da tudi proizvajalci živil ne bodo več imeli dostopa do surovin (maščob) z več kot 2 gramoma transmaščobnih kislin na 100 gramov maščobe,« je razložil Igor Pravst z Inštituta za nutricionistiko.

Zadnji rezultati raziskovalnega projekta Transmaščobe v živilih kažejo, da se ob glasnem opozarjanju na problem stanje na tržišču sicer izboljšuje, še zdaleč pa ni idealno. Zaskrbljujoče je, da je bilo le nekaj mesecev pred polno uveljavitvijo pravilnika v polovici odvzetih vzorcev rogljičkov najdenih nad 6 odstotkov tran-

smaščobnih kislin, medtem ko jih novi pravilnik dovoljuje največ 2 odstotka.

»Nekatere proizvajalce na tem področju očitno čaka še kaj nekaj dela, da bodo zagotovili varnost živil. Ob tem je treba še enkrat izpostaviti, da je bilo vzorčenje izvedeno le na lokacijah, kjer so rogljički leta 2016 vsebovali znatno količino transmaščob. Predstavljeni rezultati zato ne odražajo povprečnega stanja na tržišču, kažejo pa, da se je pri približno polovici vzorcev stanje izboljšalo, še preden je bila uveljavljena zakonodajna omejitev,« ugotavljajo strokovnjaki.

Pravilnik o najvišji dovoljeni vsebnosti transmaščobnih kislin v živilih predstavlja zelo pomemben korak na področju varovanja javnega zdravja. Transmaščobe nimajo nobene koristne vloge pri delovanju človeškega telesa, zato je zelo pomembno, da se jih iz prehrane za vselej odstrani. Tako se bodo ne le zmanjšali stroške zdravstvene oskrbe, temveč bo preprečena marsikatera pre zgodnja smrt.

Ukrep bo imel največji vpliv na prehransko manj ugodna živila, kot so slaščice, prigrizki, piškoti, keksi ter ocvrta in hitra hrana, vendar ta živila pogosto vsebujejo tudi visok delež manj zaželenih hranil (nasičenih maščob, sladkorja, soli), zato se svetuje manj pogosto uživanje tovrstnih živil v manjših količinah ter v kombinaciji s priporočenimi in zdravju koristnimi živili.

Imate sladkorno bolezen?

Diabetični makularni edem je resen zaplet sladkorne bolezni.

Kontaktirajte svojega diabetologa ali osebnega zdravnika da vas napoti na očesni pregled. Ukrepite pravočasno!



 **NOVARTIS**

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji
Verovškova 57, 1000 Ljubljana, telefon: 01/300-75-50

Za dodatne informacije o bolezni se obrnite na vašega zdravnika.

Viri: 1. Sladkorna, Marec 2019; Sodobna obravnava bolnika z diabetičnim makularnim edemom. Dostopno na http://www.diabetes-zveza.si/uploads/revija/pdf/5898_1-48_screen.pdf; februar 2019. Datum priprave materiala: februar 2019.