

EKSPRESNIH 5

Ukrep za najširšo zaščito potrošnikov

Pravilnik o največji dovoljeni vsebnosti transmaščobnih kislin v živilih, ki je začel veljati pred kratkim, omejuje vsebnost teh maščob v živilih na največ dva grama na 100 gramov skupne vsebnosti maščob. Raziskave so namreč pokazale, da je ta vrsta maščob za zdravje škodljiva, hkrati pa za človeško telo nepotrebna, pravi dr. Igor Pravst z Inštituta za nutricionistiko. Z vodjo raziskovalne skupine Prehrana in javno zdravje smo se pogovarjali o tem, kaj pravilnik pomeni za potrošnike.



Brane Maselj

1 Kaj so transmaščobne kisline in kakšen vpliv imajo na zdravje?

Transmaščobne kisline (TMK) so posebna vrsta maščob, pri katerih je dvojna vez med ogljikovima atomoma v trans konfiguraciji. Za delovanje človeškega telesa niso potrebne, naravno so v hrani v zelo majhnih količinah, a se je ta količina bistveno povečala v prejšnjem stoletju, ko so pri proizvodnji živil začeli uporabljati delno hidrogenirane rastlinske maščobe. Te so imele sicer zelo ugodne tehnološke lastnosti, vendar pri procesu hidrogeniranja nastajajo tudi transmaščobne kisline, za katere se je sčasoma pokazalo, da so za zdravje škodljive. Motijo namreč presnovo in transport drugih maščobnih kislin, povečujejo raven krvnega holesterola ter s tem znatno povečujejo tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja. Zato so bila izdana strokovna priporočila, da je treba vsebnost TMK v živilih zmanjšati na najmanjšo mogočo količino. To je bil tudi razlog, da je bil uveden pravilnik, ki omejuje njihovo količino v živilih na dva grama na 100 gramov maščobe.

Igor Pravst FOTO
JURE HORVAT



2 Kje na označbi živila je navedena količina transmaščobnih kislin?

Na predpakiranih živilih velja obvezno označevanje hranilnih vrednosti. Te informacije so običajno predstavljene v obliki tabele. Obvezni elementi hranilne vrednosti so energijska vrednost ter količina (skupnih) maščob, nasičenih maščob, ogljikovih hidratov, sladkorjev, beljakovin in soli. Podatka o količini transmaščobnih kislin torej med podatki o hranilni vrednosti ni.

Evropska zakonodaja o označevanju živil proizvajalcem živil tudi ne omogoča, da bi količino TMK v živilu označili kako drugače. Tudi zato je pomembno, da je njihova količina zakonska omejena, saj to pomeni najširšo zaščito potrošnikov. Priporočila potrošnikom za pravilno razumevanje informacij na označbah živil so predstavljena na portalu Prehrana.si.

3 Ali lahko potrošnik iz označbe živila kako drugače ugotovi, da to vsebuje transmaščobe?

Rezultati raziskovalnega projekta Transmaščobe v živilih so pokazali, da se te kisline v

višjih količinah pojavljajo predvsem v živilih, ki vsebujejo (delno) hidrogenirane rastlinske maščobe oziroma olja. Informacijo o tej sestavini pa je proizvajalec dolžan navesti na označbi živila, v seznamu sestavin. Ob tem je treba pojasniti, da ni nujno, da je v živilih iz delno hidrogenirane rastlinske maščobe mejna vrednost dveh gramov transmaščobnih kislin na 100 g maščobe presežena. Tudi delno hidrogenirane rastlinske maščobe so namreč med seboj različne ali pa so lahko dodane v živilo v tako majhni količini, da mejna vrednost ni presežena.

4 Ali je v predpisana mejna vrednost TMK ustrezna?

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 teh ni mogoče omejiti na nič gramov na 100 gramov maščobe oziroma prepovedati. V Sloveniji uveljavljeni pravilnik je v primerjavi z drugimi sicer poseben, saj zakonodajne omejitve ne veljajo le za živila, ki so na voljo potrošnikom, temveč tudi za živila v veleprodaji. To pomeni, da tudi proizvajalci živil ne bodo več imeli dostopa do surovin (maščob) z več kot dvema gramoma transmaščobnih kislin na 100 gramov maščobe.

Koliko transmaščobnih kislin je v tem cvrtju? FOTO IGOR MALI

5 Ali zaradi uveljavitve omejitve TMK ne bo več mogoče kupiti ocvrtih živil?

Nekaj transmaščobnih kislin nastaja tudi pri toplotni obdelavi maščob, kot denimo pri cvrtju. Tako se jih sicer tvori bistveno manj kot v procesu industrijskega hidrogeniranja maščob. Če se pri toplotni obdelavi živil ustrezno uporabljajo primerna rastlinska olja, se ni bati, da bi količina nastalih TMK presežla s pravilnikom določeno mejo. Za cvrtje in pečenje pri visoki temperaturi so primerna olja z visoko točko dimljenja. Točka dimljenja je temperatura, pri kateri se iz olja začne rahlo kaditi, in hkrati tudi temperatura, pri kateri se začnejo tvoriti škodljive snovi. Za cvrtje je med drugimi denimo primerno uporabljati olje oljne ogrščice, na trgu pa so tudi namenska olja za cvrtje. A nobeno se ne sme pregrevati. Ob tem velja še dodati, da ocvrta živila vsebujejo razmeroma veliko maščobe, zaradi česar imajo visoko energijsko vrednost. Prav zato ne glede na vsebnost TMK velja priporočilo, da se ocvrta živila uživajo le občasno. Med primernejše načine toplotne obdelave živil uvrščamo kuhanje v lastnem soku ali na pari.

SPREHOD MALO DRUGAČE

Po Ljubljani v popolni temi

Čeprav bo svojevrstni pohod po Ljubljani šele čez enajst dni, o njem pišemo že danes, saj se je treba, če želite doživeti to svojevrstnost, vnaprej napovedati, da bo tako, kakor mora biti. Center IRIS (Center za izobraževanje, rehabilitacijo, inkluzijo in svetovanje za slepe in slabovidne) namreč ob 100. obletnici organizirane skrbi za slepe in slabovidne na Slovenskem v sredo, 15. maja, pripravlja pohod Sto slepih in slabovidnih po Ljubljani, katerega cilj je zbrati sto pohodnikov, ki so slepi, slabovidni

ali videči, le da bodo ti pot doživeli na podoben način, kot jo doživljajo tisti, ki ne vidijo sveta okoli sebe. Kogar, skratka, zanima svet slepih, se bo lahko po Ljubljani sprehodil s prevezo za oči in belo palico v roki ob spremstvu videčega vodnika. Vse zainteresirane na Irisu vabijo, da se na pohod prijavijo z izpolnjenim in na e-naslov info@center-iris.si poslano prijavnico, dostopno na spletnem naslovu <http://center-iris3.splet.arnes.si/o-nas/100-letnica/>, in to najpozneje do 10. maja.

Udeleženci se bodo zbirali od 16. ure naprej na Centru IRIS, kjer

jih bo pričakal glasbeni program in nekaj sladkega za bolj strumno hojo ob 17. uri, ko se bo pohod – v vsakem vremenu! – tudi začel. Zaželeno je, da si pohodniki zaradi večje vidnosti oblečejo zgornji del oblačil v beli ali črni majici. Opravili bodo krožno pot od Irisa prek Kongresnega trga do Magistrata, kjer jih bo sprejel in pogostil ljubljanski župan Zoran Jankovič, in nato po Čopovi ulici do Cankarjevega doma, Zveze medobčinskih društev slepih in slabovidnih Slovenije nazaj do Centra IRIS. **J. Z. G.**



Bela palica je bolj kot simbol slepote simbol svobode, neodvisnosti, zaupanja vase in varne hoje. A ko jo v roke dobi sicer videči človek, čez oči pa prevezo, občuti predvsem hudo nemoč. FOTO BLAŽ SAMEC