



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Příjemné překvapení - nízký obsah trans-mastných kyselin v mateřském mléce v ČR

Jedním z parametrů kvality tuku v dietě je i obsah tzv. trans-mastných kyselin (TFA), které jsou považovány za zdravotně škodlivější než nasycené masné kyseliny známé z živočišných tuků. SZÚ ve spolupráci s hygienickou službou zhodnotil dlouhodobou snahu o výchovu spotřebitelů ke zdravé výživě, ale i snahu výrobců o produkci ztužených tuků (margarinů) na trhu v ČR. Analýzou 69 vzorků mateřského mléka náhodně vybraných kojících žen v celé ČR se podařilo zhodnotit, kolik těchto TFA mají ve své dietě a jak tedy ovlivňují negativně nejen sebe, ale i své malé děti. Industriálně vyrobené, částečně ztužené tuky, obsahují tyto umělé struktury, které tělo neumí využít, protože se v těle špatně metabolizují. Zatímco se v roce 2002 a 2007 naměřilo v mateřském mléce 4,2 a 3,1-3,8 % TFA z celkového obsahu tuku v mléce, nyní to bylo pouze 0,9%. Doporučení říká, že by neměl být obsah v tuku potravin vyšší než 2%. Mléčný tuk tyto hodnoty zrcadlí. Výsledek považujeme za výborný. Blahopřejeme hygienické službě i potravinářům. Pomohli podstatně snížit riziko řady onemocnění, od kardiovaskulárních až po problémy třeba s růstem a reprodukcí, ale i rakovinou.

Tento výsledek byl tak trochu očekáván na základě výsledku tzv. monitoringu dietární expozice člověka, který realizuje SZÚ mnoho let. Předpověď byla, že došlo ke snížení zhruba na 1% z obsahu tuku. Nejvyšší naměřená hodnota v tuku mateřského mléka byla 2%. Podle výsledků monitoringu potravin se předpokládá, že TFA pocházejí zejména z oplatků, cukrářských výrobků, másla (zde jsou přirozeně), perníku, listového těsta a ztužených tuků. Je tedy pořád ještě co zlepšovat. Některé země v EU si zavedly národní limity, např. i Rakousko a Maďarsko. Spotřebitel bohužel na štítku potravin informace o obsahu TFA nenajde, není povolena. EU by tento podzim měla rozhodnout, jak se k problému bude dále přistupovat. Pokud nestanoví legislativní limit pro maximální obsah TFA v potravinách, navrhuje CZVP SZÚ přijmout obdobný národní limit, jako mají např. v Rakousku. Pro poctivé a aktivní potravináře by to žádný problém být neměl.

J.Ruprich a kol.

Brno, 8.9.2017.