**Tłuszcze trans - już nie w margarynach? Sprawdzamy**

**Choć niekorzystny wpływ na zdrowie izomerów trans potwierdzają badania naukowe, wciąż są one obecne w składzie niektórych dostępnych na rynku produktów spożywczych. By więc bardziej świadomie podejmować decyzje zakupowe – warto wiedzieć, w jakich dokładnie. Tłuszcze trans naturalnie występują m.in. w przetworach mlecznych czy wołowinie, jednak ich istotnym źródłem we współczesnej diecie może być także żywność wytwarzana przemysłowo. Czy rzeczywiście, jak wciąż często się uważa, ich źródłem może być także margaryna? Sprawdźmy.**

**Izomery trans – gdzie występują?**

Izomery trans mogą występować w żywności naturalnie, jak również powstawać w sposób przemysłowy. Naturalnie występujące izomery trans znajdziemy m.in. w takich produktach spożywczych, jak mleko, śmietana, tłuste sery, masło oraz w mięsie zwierząt przeżuwających, czyli np. krów i owiec. Oleje roślinne z natury nie są źródłem tłuszczów trans. Izomery typu trans powstają jednak poprzez przemysłowe, częściowe uwodornienie/utwardzenie olejów roślinnych, dzięki czemu z konsystencji płynnej przechodzą w stałą.

Izomery trans mają wpływ przede wszystkim na ryzyko rozwoju chorób układu sercowo — naczyniowego oraz zmian miażdżycowych. Przyczyniają się do wzrostu poziomu „złego cholesterolu” (LDL) oraz obniżenia poziomu „dobrego cholesterolu” (HDL) w surowicy.

Zawartość tłuszczów trans w konkretnych produktach z danej kategorii może być różna. Znaleźć je możemy m.in. w niektórych wyrobach cukierniczych, ciastkach, czy słodyczach. Konkretne dane na temat zawartości tłuszczów trans, sprawdzić można w bazie Państwowego Zakładu Higieny (dostępnej online - <https://izomery.pzh.gov.pl/>).

**Izomery trans – jak sprawdzić dany produkt?**

Zgodnie z prawem polskim i europejskim, producenci żywności nie mogą umieszczać na opakowaniach informacji na temat zawartości izomerów trans w produktach. Istnieje jednak sposób, by sprawdzić, czy w składzie danego produktu znajdują się izomery trans. Jeżeli wśród składników znajdziemy informację o zawartości „częściowo uwodornionych/częściowo utwardzonych olejów roślinnych” oznacza to, iż produkt jest ich źródłem. To właśnie w efekcie CZĘŚCIOWEGO uwodorniania/utwardzenia powstają izomery trans.

Oleje całkowicie utwardzone (w odróżnieniu od tych częściowo utwardzonych) nie posiadają wiązań podwójnych w cząsteczkach kwasów tłuszczowych i dlatego nie stanowią źródła kwasów tłuszczowych typu trans. Przy reakcji CAŁKOWITEGO uwodorniania wytwarzają się natomiast kwasy tłuszczowe nasycone.

**Margaryny bez tłuszczów trans**

Obecnie (a praktycznie od kilku już lat) margaryny kubkowe, w tym roślinne produkty firmy Upfield do smarowania pieczywa, są tzw. beztransowe. W „e-Bazie izomerów trans” Państwowego Zakładu Higieny podano, że średnia zawartość izomerów trans w margarynach kubkowych (czyli tych przeznaczonych przede wszystkim do smarowania, np. na śniadanie) w Polsce wynosi: 0,06 g/100 g, a więc jest znikoma. Warto dodać, że w kilku krajach Europy, Stanach Zjednoczonych czy Kanadzie wprowadzono limity zawartości izomerów trans w tłuszczach: poniżej 2 g/100 g. Oznacza to, że polskie margaryny kubkowe są znacznie poniżej tego limitu. Wprowadzenia takiego limitu oczekujemy w całej Unii Europejskiej, a więc też w Polsce, a taki limit spełniamy już dziś.

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia, spożycie izomerów trans nie powinno przekraczać poziomu 1% energii z całodziennej diety[[1]](#footnote-1).

-----

Komentarz eksperta:

*„Współczesna, nowoczesna margaryna to produkt, który bardzo zmienił się pod kątem jakości, w tym przede wszystkim wartości zdrowotnej. Przykładem jest szybka reakcja jej producentów na informacje dotyczące negatywnych oddziaływań zdrowotnych izomerów trans. Większość producentów margaryn, szczególnie kubkowych, bardzo szybko zareagowała na te informacje i już kilkanaście lat temu zaczęła wycofywać z produkcji tłuszcze częściowo uwodornione/utwardzone. Dotyczy to przede wszystkim margaryn kubkowych, ale również części margaryn w kostkach. Pozostawienie niewielkiej ilości izomerów trans w margarynach kostkowych ma swoje uzasadnienie technologiczne. Polepszają bowiem jakość niektórych ciast wyrabianych z ich udziałem. Niemniej jednak większość margaryn kostkowych jest dziś również bez tłuszczów utwardzonych.**Łatwo to stwierdzić po składzie: czy są w nim wymienione (bo muszą być wymienione) tłuszcze częściowo uwodornione/utwardzone. Podsumowując: dzisiejsza margaryna, szczególnie kubkowa, to bardzo wartościowy produkt spożywczy, o wysokiej wartości użytkowej (przede wszystkim łatwa do rozsmarowania bezpośrednio po wyjęciu z lodówki) i równie wysokiej wartości żywieniowej: brak izomerów trans i bardzo dużo zdrowych nienasyconych kwasów tłuszczowych, a tym samym mniej niezdrowych kwasów nasyconych”.*

Prof. Krzysztof Krygier

prof. zwyczajny w zakresie technologii żywności i żywienia, były Kierownik Zakładu Technologii Tłuszczów i Koncentratów Żywności SGGW, specjalista z zakresu nauki o tłuszczach oraz dodatków do żywności i żywności specjalnej; członek wielu polskich i międzynarodowych organizacji naukowych m.in. b. członek Zarządy European Federation for the Science and Technology of Lipids i International Society for Fat Research; Przewodniczący Europejskiego Kongresu Tłuszczowego w Krakowie w 2012 r., członek rad redakcyjnych i programowych kilku czasopism polskich i zagranicznych m.in. Przemysł Spożywczy oraz Żywność.Nauka.Technologia.Jakość; Przewodniczący Komitetu Roboczego ds Nauki w Radzie ds Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia przy Ministrze Zdrowia.

--------------------

Upfield w Polsce

Upfield to producent żywności pochodzenia roślinnego. W Polsce firma zatrudnia ponad 400 osób. Większość stanowią pracownicy fabryki Upfield w Katowicach, z której świeża Delma, Flora, Rama i Kasia oraz wiele innych produktów z naturalnych olejów roślinnych trafia do sklepów nie tylko w Polsce, ale i w całej Europie. Produkty Upfield są również wykorzystywane przez szefów kuchni w ponad 6000 polskich restauracjach i hotelach (dane za 2019 r.).

Roślinne produkty Upfield:

* nie zawierają częściowo utwardzonych olejów, które są źródłem szkodliwych tłuszczów „trans”,
* nie zawierają cholesterolu,
* mogą stanowić źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych w diecie ze względu na swoje roślinne pochodzenie,
* są alternatywą dla masła z krowiego mleka, ponieważ mogą zawierać nawet do 80% mniej tłuszczów nasyconych (w zależności od produktu),
* bazują na olejach roślinnych, które są bogate w Omega 3 i Omega 6.

Upfield na świecie

Jako firma Upfield dążymy do tego, by oferując produkty roślinne o wyjątkowym smaku, tworzone z odpowiedzialnym podejściem do naszej planety, czynić ludzi zdrowszymi i szczęśliwszymi. Jako globalny roślinny producent oferujemy konsumentom na całym świecie asortyment ponad 100 doskonale znanych marek, takich jak m.in. Flora, Rama, Blue Band, Proactiv, Becel, I Can’t Believe It’s Not Butter, Country Crock and Violife. Nasze produkty sprzedajemy w ponad 95 krajach i posiadamy 17 zakładów produkcyjnych na całym świecie. Od 1871 roku tworzymy kategorię produktów do smarowania, korzystając z wieloletniego doświadczenia i wiedzy specjalistów do spraw żywienia. Koncentrujemy się na dostarczaniu zdrowych roślinnych produktów najwyższej jakości o świetnym smaku. W ten sposób realizujemy naszą misję tworzenia „lepszej przyszłości opartej na roślinach”. Więcej informacji: www.upfield.com.

---------------------------------------------------------------------------------

***Kontakt prasowy:***

Anna Trela

PR manager

anna.trela@yellowcups.pl

tel. +48 733 070 360

Joanna Szałasz

Specjalista Public Relations

joanna@yellowcups.pl

tel.: +48 536 410 824

Sebastian Tołwiński

Regionalny Dyrektor ds. PR

sebastian.tolwinski@upfield.com

tel. +48 607 663 588

Upfield Polska Sp. z o.o.

Ul. Żwirki i Wigury 14

02-092 Warszawa

1. https://www.who.int/nutrition/topics/replace-transfat [↑](#footnote-ref-1)