**Tłuszcze trans w żywności zostaną ograniczone od 2.04.2021 r. - ale tylko niektóre**

**W kwietniu 2019 roku Komisja Europejska wydała rozporządzenie 649 dotyczące ograniczenia zawartości izomerów trans kwasów tłuszczowych w żywności (tzw. tłuszczów „trans”), innych niż izomery trans kwasów tłuszczowych pochodzenia zwierzęcego. Rozporządzenie obowiązywać będzie od 2 kwietnia 2021 roku i dla wielu produktów żywnościowych może oznaczać wycofanie z polskiego rynku lub zmianę ich składu.**

**Izomery trans – gdzie występują i jak powstają?**

Izomery trans kwasów tłuszczowych (w uproszczeniu – tłuszcze „trans”) stanowią szczególny rodzaj nienasyconych kwasów tłuszczowych. W naszej diecie mogą pochodzić z dwóch źródeł – występując w produktach pochodzenia zwierzęcego (mięso i nabiał) lub powstając w sposób przemysłowy w procesie częściowego uwodornienia/utwardzania płynnych olejów roślinnych.

Tłuszcze trans znajdziemy w produktach pochodzenia zwierzęcego, m.in. mięsie zwierząt przeżuwających, np. wołowinie, mleku krowim, owczym, kozim, serach czy powszechnym maśle, w którym stanowią nawet ok. 3-4% wszystkich tłuszczów.

Drugi typ – przemysłowe tłuszcze trans – powstają w procesie częściowego uwodornienia/utwardzania płynnych olejów roślinnych. Proces częściowego uwodornienia/częściowego utwardzenia umożliwia zmianę konsystencji oleju z płynnej na stałą. Współcześnie przemysłowe tłuszcze trans możemy znaleźć w niektórych produktach gotowych, margarynach, wyrobach cukierniczych i słodyczach, jak popcorn, batoniki, ciastka, cukierki, herbatniki czy chrupki.

Zawartość tłuszczów trans w produktach z danej kategorii może być jednak różna – dokładne dane można sprawdzić w bazie Państwowego Zakładu Higieny: <https://izomery.pzh.gov.pl/>.

**Tłuszcze trans szkodliwe dla zdrowia**

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 krwi. Ograniczenie do minimum spożycia tłuszczów trans w diecie rekomendują najważniejsze instytucje zajmujące się określaniem zaleceń żywieniowych na świecie.

Dotychczasowe badania naukowe nie pozwalają jednoznacznie stwierdzić, czy kwasy tłuszczowe typu trans, występujące na stałe w takich produktach jak mleko, masło, sery, twaróg czy mięso, byłyby mniej szkodliwe od tych, które powstają w procesie przemysłowym. Dlatego Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) zaleca, aby izomery trans kwasów tłuszczowych pochodzące z obu źródeł ograniczać do minimum[[1]](#footnote-1).

**Nadchodzące zmiany na półce sklepowej**

Zwracając uwagę na kwestie zawartości przemysłowych tłuszczów trans w produktach, Komisja Europejska wydała rozporządzenie, które zaostrzy dotychczasowe regulacje. Wprowadza ono obowiązek limitowania zawartości przemysłowych izomerów trans kwasów tłuszczowych. Od 2 kwietnia 2021 roku maksymalna dopuszczalna zawartość przemysłowych tłuszczów trans w produktach spożywczych wyniesie 2g na 100g tłuszczu. Po tym terminie nie będzie można wprowadzać do obrotu żywności, w której limit ten jest przekroczony. Dlatego niektóre produkty gotowe, wyroby cukiernicze, słodycze mogą zniknąć z rynku, a niektóre zmienią swój skład. Niestety, rozporządzenie nie obejmuje produktów odzwierzęcych, czyli mięsa i nabiału, które będą niezmiennie dostępne.

**Margaryna – roślinny produkt do smarowania, pieczenia i smażenia bez tłuszczów trans?**

Warto wiedzieć, że w dobrej jakości kubkowych margarynach, m.in. produktach Upfield — nie ma tłuszczów trans już od prawie 20 lat. Niestety, nie można tego powiedzieć o wszystkich margarynach dostępnych na polskim rynku.

*„Ograniczenie do minimum spożycia tłuszczów trans w diecie rekomendują najważniejsze instytucje zajmujące się określaniem zaleceń żywieniowych na świecie. Firma Upfield już w połowie lat 90. ubiegłego wieku wyeliminowała ze swoich produktów częściowo utwardzone/częściowo uwodornione oleje roślinne, będące źródłem izomerów trans. Nie znajdziemy ich więc w Ramie, Florze, Florze ProActiv, Kasi, czy Delmie”* – mówi Sebastian Tołwiński, Regionalny Dyrektor ds. PR Upfield.

*„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. W „Bazie izomerów trans” Państwowego Zakładu Higieny podano, że średnia zawartość izomerów trans w margarynach kubkowych (czyli do smarowania) w Polsce wynosi: 0,06 g/100 g, a więc praktycznie nic. Warto dodać, że w kilku krajach Europy, Stanach Zjednoczonych czy Kanadzie już teraz obowiązują limity zawartości izomerów trans w tłuszczach: poniżej 2 g/100 g – warto dodać, że są to wartości uznawane za całkowicie bezpieczne. Znaczy to, że polskie margaryny są znacznie poniżej tego limitu. Takie limity wprowadzone zostaną już wkrótce w Unii Europejskiej, a więc też w Polsce, a taki limit w kontekście margaryn spełniamy już dziś”* – mówi prof. dr hab. Krzysztof Krygier, prof. zwyczajny w zakresie technologii żywności i żywienia, były Kierownik Zakładu Technologii Tłuszczów i Koncentratów Żywności SGGW.

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.

1. https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/fs\_labelling-nutrition\_trans-fats-report\_en.pdf [↑](#footnote-ref-1)