„Exotika“ v potravinách

*Praha, 19. května 2016*

**Palmový olej – v posledních měsících strašák číslo jedna. Ve světě roste jeho spotřeba, na obalech potravin je více vidět. Má své odpůrce i zastánce. Ekologové bijí na poplach, technologové vyzdvihují jeho vlastnosti, v oblasti výživy je to půl na půl. Komplexní pohled z úhlu technologického, zdravotního a zároveň výživového shrnuli odborníci Fóra zdravé výživy. Výsledkem je doporučení: vysoká konzumace palmového oleje může škodit, na druhou stranu palmový olej v potravinách/jídelníčku nemusí znamenat nutně problém. Záleží na tom, jaký tuk nahrazuje, jaký je celkový obsah nasycených mastných kyselin ve stravě a v neposlední řadě, jak vypadá celkové složení jídelníčku. Jako velmi problematické bychom měli začít vnímat ostatní exotické tuky, např. kokosový.**

V roce 2013 se celosvětová spotřeba palmového oleje vyšplhala na 55 milionů tun, což je téměř čtyřikrát více než před dvaceti lety. V zemích původu (Malajsie, Indonésie) roste jeho spotřeba významně rychleji než v Evropě. „*Protože u nás mají výrobci povinnost uvádět na obalu druh rostlinného tuku od 13. 12. 2014 (dříve uváděli v surovinovém složení pouze rostlinný olej nebo tuk), v roce 2015 se výrazně zvýšil, resp. zviditelnil počet výrobků obsahujících palmový olej,“* uvádí prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., členka Fóra zdravé výživy. „*Nicméně konzumace palmového oleje se zvyšuje i u nás, se zvýšenou konzumací zejména sladkého trvanlivého a jemného pečiva, bohatého právě na palmový olej*,“ doplňuje prof. Dostálová.

Palmový olej je technologicky velmi výhodný a zároveň velmi dostupný, pokud jde o množství i cenu, proto je v potravinářském průmyslu používán ve velké míře. Problematická může být jeho nadměrná konzumace, zejména s ohledem na příjem nasycených mastných kyselin, které by měly tvořit maximálně třetinu všech přijatých tuků. *„Je třeba si uvědomit, že určité množství nasycených mastných kyselin přijímáme i v dalších potravinách, které jsou jejich přirozeným zdrojem. Jedná se přitom o potraviny pro naše zdraví velice důležité – maso, mléko a mléčné výrobky,“* vyjmenovává Mgr. Tamara Starnovská, členka Fóra zdravé výživy a dodává: *„mnohdy zapomínáme na další z tropických tuků, zejména kokosový, který je ještě bohatším zdrojem nasycených mastných kyselin (obsahuje jich 90 %) než palmový olej (50 %) a který je v poslední době neprávem vyzdvihován.“*

**Samotné přítomnosti palmového oleje ve složení výrobků se bát nemusíme.** V případě použití minimálního množství palmového oleje (z technologických důvodů) může mít výrobek ve výsledku pozitivně nízký obsah nasycených mastných kyselin, což je informace, kterou vyčteme z tabulky nutričních hodnot na obalu výrobku a která by pro nás měla být směrodatná. Na trhu najdeme výrobky s palmovým olejem, které jsou bohatým zdrojem nasycených mastných kyselin, i takové, které jsou pro nás výhodnější. Stejně jako tučné maso vs. libové nebo smetanové mléčné výrobky vs. méně tučné, u nichž se obsah nasycených mastných kyselin významně liší. **Záleží tedy na celkovém složení jídelníčku** (který může být i bez palmového oleje naprosto nevyhovující),   
na množství palmového oleje, ale i dalších zdrojích nasycených mastných kyselin v něm.

*„V poslední době je v souvislosti s vyšší konzumací palmového oleje diskutována i problematika n-6 (omega 6) a n-3 (omega 3) nenasycených mastných kyselin,“* uvádí dále RNDr. Pavel Suchánek, člen Fóra zdravé výživy. Při zvýšené konzumaci palmového oleje se zvyšuje podíl nejen nasycených mastných kyselin v jídelníčku, ale také n-6 masných kyselin. „*Ty mají obecně pozitivní vliv na naše zdraví, ale jejich konzumaci je třeba kompenzovat vyšším příjmem zdrojů n-3 masných kyselin, aby nedocházelo k některým negativním vlivům na náš organizmus,“ doplňuje RNDr. Suchánek*. Mastné kyseliny n-3 jsou přitom v naší stravě dlouhodobě nedostatečně zastoupené. Jejich nejdůležitějším zdrojem jsou zejména ryby, některé rostlinné tuky a oleje, některé ořechy a semínka.

Z hlediska vyšší konzumace palmového oleje v poslední době je třeba věnovat pozornost jeho obsahu v potravinách. Nicméně v souvislosti s palmovým olejem záleží i na celkovém obsahu nasycených mastných kyselin v jídelníčku, a to ve všech zdrojích. **Důležité je také to, jaký tuk nahrazuje použití palmového oleje ve výrobcích.** *„V některých případech je však použití palmového oleje z výživového hlediska výhodné. Je to v případě, že ve výrobcích nahradí částečně ztužený tuk bohatý na trans-nenasycené mastné kyseliny,“* shrnují odborníci z Fóra zdravé výživy.

**Více informací a praktické tipy najdete na** [**www.fzv.cz**](http://www.fzv.cz)**.**

*Tisková konference byla realizována za finanční podpory dotačního programu MZ Národní program zdraví – projekty podpory zdraví pro rok 2016.*