

Řepkový olej v rámci pestré a vyvážené stravy

Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.¹, Ing. Petr Zehnálek², Doc. Ing. Petr Baranyk, CSc.³
¹Vím, co jím a piju, o.p.s. Praha, ²ÚKZÚZ Hradec nad Svitavou, ³SPZO Praha

Nadváha a obezita jsou dnes právem označovány jako epidemie 21. století. Kardiovaskulární onemocnění jsou nejčastější příčinou úmrtí ve vyspělých zemích. Odborná veřejnost se shoduje, že většinu rizikových faktorů spojených s civilizačními onemocněními jsme schopni sami ovlivnit. Moderní dobu provází i nárůst informací. Hodně se mluví o látkách přídatných („éčkách“), které hrají velmi okrajovou roli z hlediska možnosti ovlivnění lidského zdraví. Zvýšená pozornost se věnuje biopotravinám, jejichž výživová hodnota se neliší od běžných potravin v rámci tolerancí odrůdových odchylek a výkyvů způsobených vnějšími vlivy životního prostředí. Skutečné výživové hodnotě potravin se věnuje relativně málo prostoru.

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) a Organizace OSN pro výživu (FAO) jsou za rozvoj civilizačních onemocnění zodpovědné hlavně 4 živiny: nasycené mastné kyseliny, transmastné kyseliny, sodík pocházející především ze soli a cukr, zejména přidaný (WHO/FAO, 2003). Působení těchto živin na lidský organizmus je dlouhodobé a souvisí s formováním stravovacích návyků již v raném věku.

V České republice konzumujeme dvojnásobné množství nasycených mastných kyselin oproti doporučovaným hodnotám (Brát et al, 2005). Doporučené denní množství tolerovaného příjmu pro nasycené mastné kyseliny je 20g / den pro průměrného spotřebitele (PK, 2006).

Plošné snižování spotřeby nasycených mastných kyselin, případně jejich cílená záměna za mastné kyseliny nenasycené bez nutnosti výrazného omezení celkového příjmu tuků se stále častěji objevuje v doporučeních odborníků na výživu. Rok 2010 byl významný především z pohledu publikování výživových doporučení renomovaných organizací s regionální a celosvětovou působností. V březnu 2010 vyšla doporučení Organizace OSN pro výživu a zemědělství (FAO) a Světové zdravotnické organizace (WHO), stejně jako Evropského úřadu pro bezpečnost potravin (EFSA). Koncem roku 2010 byla zveřejněna i národní doporučení USA (USDA), která vycházejí každých pět let.

Můžeme odcitovat z výše zmíněných dokumentů:

USDA: Konzumujte méně než 10 % kalorií prostřednictvím nasycených tuků. Nasycené mastné kyseliny nahraďte mononenasycenými a polynenasycenými mastnými kyselinami.

WHO: Existují přesvědčivé důkazy, že záměna nasycených mastných kyselin za polynenasycené snižuje riziko ischemické choroby srdeční. Proto se doporučuje nahrazovat ve výživě nasycené mastné kyseliny polynenasycenými (omega 3 a omega 6) a celkový příjem nasycených mastných kyselin by neměl překročit 10 % energetických.

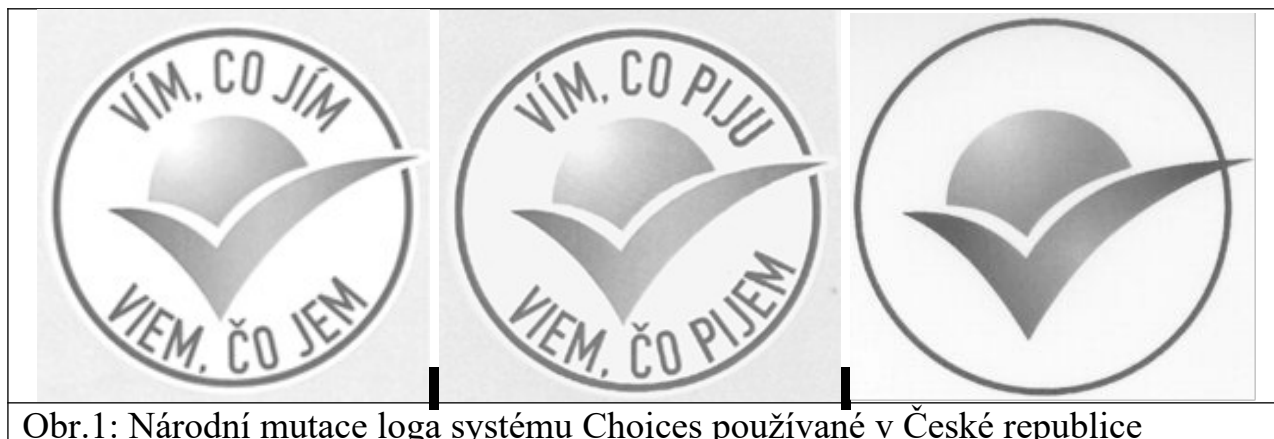
EFSA: Existuje pozitivní korelace mezi konzumací směsi nasycených mastných kyselin v porovnání se sacharidy a hladinou LDL cholesterolu. Existují důkazy z intervenčních studií zaměřených na výživu, že snížení konzumace produktů bohatých na nasycené mastné kyseliny a jejich záměna za omega 6 mastné kyseliny vedla ke snížení úmrtnosti na kardiovaskulární příhody. Vzhledem k tomu, že korelace mezi příjmem nasycených mastných kyselin a hladinou LDL cholesterolu je spojitá, není potřeba stanovovat horní hranici tolerovaného příjmu pro nasycené mastné kyseliny. Příjem nasycených mastných kyselin by měl být co nejnižší v rámci nutričně vyvážené stravy.

Řepkový olej má řadu nutričních předností. Z běžně používaných olejů má nejnižší obsah nasycených mastných kyselin. Z hlediska obsahu omega 3 vícenenasycených mastných kyselin patří k nejvýznamnějším zdrojům rostlinného původu této skupiny mastných kyselin. Používání řepkového oleje v potravinářském průmyslu (například výroba margarínů, majonéz) i k přímé spotřebě v domácnostech je v souladu s výše uvedenými trendy ve výživě – snižování konzumace nasycených mastných kyselin a jejich efektivní záměně vícenenasycenými mastnými kyselinami.

Běžný spotřebitel nemá přehled o celkové výživové hodnotě potravin. Z tohoto pohledu jednoznačně vyplývá potřeba zvýšení osvěty v rámci běžné populace a zároveň zlepšení informovanosti spotřebitelů o složení jednotlivých výrobků. V současné době je uvádění informací o výživové hodnotě potravin u většiny výrobků nepovinné. Záleží vždy na výrobcí, zda a v jaké míře chce tyto údaje poskytnout. V poslední době se rozšířilo uvádění informace takzvaného doporučeného denního množství (DDM) odvozeného z anglického ekvivalentu GDA (Guideline Daily Amount).

Vedle značení GDA existuje celosvětově řada systémů, které porovnávají složení potravin se systémem kritérií (Vyth et al, 2009). Pokud potravinu vyhovuje daným kritériím, získává možnost používat logo systému. To vyjadřuje, že celkové složení potravin, nikoliv jen některé parametry odpovídají výživovým doporučením. Důvěryhodnost takového systému závisí na souladu s poznatky vědy, způsobu, kdo a jak stanovuje kritéria, případně, jak tyto parametry mohou ovlivnit jednotlivé zájmové skupiny. Většina těchto systémů má lokální nebo regionální působnost, případně použití je vázáno na jednotlivé subjekty (výrobce, prodejce apod.).

Asi plošně nejrozšířenější je systém “Choices” s celosvětovou působností, v němž kritéria jsou obhospodařována mezinárodními odborníky z různých zemí a kontinentů. Logo má jednotnou grafickou úpravu, v jednotlivých zemích se pouze liší popisným textem v rámci loga. Tento systém má i svou odnož v České republice, kde se můžeme setkat s dvojí textovou mutací, případně u malých nebo vícejazyčných obalů pouze s grafikou bez textu (obr. 1).



Obr.1: Národní mutace loga systému Choices používané v České republice

System Choices rozděluje výrobky podle příbuznosti do jednotlivých komodit (základní výrokové skupiny) nebo do skupin dle způsobu jejich konzumace (specifické výrokové skupiny). Pro každou skupinu výrobků jsou zvoleny relevantní parametry. Kritéria pro jednotlivé parametry jsou stanovena mezinárodním vědeckým výborem složeným z předních světových odborníků na základě výživových doporučení s cílem:

- snížit obsah nasycených mastných kyselin, transmastných kyselin, sodíku (soli) a cukru, t.j. živin, u nichž byl prokázán negativní účinek na lidské zdraví při nadměrné konzumaci
- zajistit příjem prospěšných živin jako například vlákniny (doporučovaný příjem 25 g denně), u které panuje v rámci odborné veřejnosti shoda, že napomáhá snižovat rizika obezity a dalších onemocnění závislých na výživě (např. diabetes II. typu)
- podporovat odpovídající příjem energie.

Vychází se z průkazných poznatků, že nasycené a transmastné kyseliny ovlivňují hladinu cholesterolu v krvi více než samotná konzumace cholesterolu v potravinách. Vysoká konzumace soli může vést k vysokému krevnímu tlaku. Přidaný cukr představuje pouze zdroj energie, neobsahuje žádné další živiny a přispívá k nadměrnému příjmu energie.

Jednoduché logo „Vím, co jím“, které je výsledkem posouzení výživové hodnoty potraviny z pohledu obsahu klíčových živin, napomáhá k efektivnímu výběru potraviny. Spotřebitel nemusí dlouho studovat číselné informace o obsahu jednotlivých živin. Iniciativa „Vím, co jím“ je součástí světového programu „Choices“. Výrobky, které splňují kvalifikační kritéria programu Choices, mají nižší obsah rizikových živin, případně obsahují více vlákniny nebo mají nižší obsah energie, než některé jiné výrobky ze stejné kategorie. Volba výrobků označených logem „Vím, co jím“ přibližuje skladbu stravy výživovým doporučením. Zapojení do programu „Vím, co jím“ je rovněž výzvou pro výrobce potravin, kteří se snaží zlepšovat výživovou hodnotu potravin. Existuje řada pozitivních případů snížení obsahu rizikových živin ve výrobcích pokud se snaha o dosažení kritérií stane součástí vývojového programu jednotlivých výrobních subjektů.

Závěrem lze konstatovat, že řepkový olej je významnou surovinou v potravinářském průmyslu. Je-li používán v rámci různých potravinářských technologií, stejně jako při přímé individuální konzumaci, tak přispívá k vyváženému příjmu jednotlivých mastných kyselin. Díky nízkému obsahu nasycených mastných kyselin v řepkovém oleji se jejich podíl v dané potravine snižuje. Podobně používání řepkového oleje v domácnosti místo jiných olejů a tuků rovněž snižuje konzumaci nasycených mastných kyselin. Na druhou stranu řepkový olej přispívá k cílenému zvyšování příjmu vícenenasycených mastných kyselin zejména omega 3. Při výběru potravin je potřeba věnovat větší pozornost celkové výživové hodnotě výrobku. Vodítkem usnadňující volbu může být i logo „Vím, co jím“ garantující mimo jiné obsah nasycených mastných kyselin pod určitou hladinou v závislosti na tom, o jaký typ výrobku se jedná.

Literatura:

Brát J., Dostálová J., Pokorný J. 2005.: **Výživová doporučení pro příjem lipidů a jejich plnění v České republice.** Výživa a potraviny, ročník 60, číslo 6, str. 156-157.

EFSA 2010: Scientific opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids and cholesterol. The EFSA Journal 1461, p.1-107.

Joint FAO/WHO Expert Consultation on Fat and fatty Acids in Human Nutrition 2010, Interim Summary of Conclusions and Dietary Recommendations on Total Fat and Fatty Acids.

http://www.who.int/nutrition/topics/FFA_summary_rec_conclusion.pdf

Potravinářská komora ČR 2006:

http://www.gda.cz/data/sharedfiles/Brozura_GDA.pdf

U.S. Department of Agricultural, U.S. Department of Health and Human Services 2010: Dietary guidance for Americans 2010,

<http://www.cnpp.usda.gov/Publications/DietaryGuidelines/2010/PolicyDoc/PolicyDoc.pdf>

Vyth E. L., Steenhuis, I. H. M., Mallant, S. F., et al. 2009: **A Front-of-Pack Nutrition Logo: A Quantitative and Qualitative Process Evaluation in the Netherlands.** Journal of Health Communication, 14:7, 631 – 645.