

Projekt Řepkový olej – olej nad zlato

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

Úvod

Nadváha a obezita jsou dnes právem označovány jako epidemie 21. století. Kardiovaskulární onemocnění bývají nejčastější příčinou úmrtí. Odborná veřejnost se shoduje, že většinu rizikových faktorů spojených s civilizačními onemocněními jsme schopni sami ovlivnit. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) a Organizace OSN pro výživu a zemědělství (FAO) jsou za rozvoj civilizačních onemocnění zodpovědné hlavně 4 živiny: nasycené mastné kyseliny, transmastné kyseliny, sodík pocházející především ze soli a cukry, zejména přidané. Působení těchto živin na lidský organismus je dlouhodobé a souvisí s formováním stravovacích návyků již v raném věku.

V poslední době se v tisku a po internetu šíří informace, že máme spoustu nových objevů týkajících se role jednotlivých živin ve výživě. Výživová doporučení, která byla dlouhodobě předkládána obyvatelstvu, jako by najednou přestala platit. Cholesterol, jeden z nejvýznamnějších rizikových faktorů srdečně cévních onemocnění, najednou nevádí, stejně jako konzumace nasycených mastných kyselin. Za rozvoj neinfekčních onemocnění hromadného výskytu může nadměrná konzumace cukrů apod. Většina těchto novinek je však vytržena z kontextu komplexního vlivu jednotlivých živin a složek stravy na lidské zdraví. Běžný spotřebitel se však ztrácí v doporučeních, jaké potraviny by měl preferovat, jaké omezovat a čeho se vyvarovat.

Běžný spotřebitel se nevyzná v problematice tuků

Jak spotřebitel sleduje problematiku živin z pohledu výběru potravin, vnímá jejich důležitost a rozumí jim, bylo předmětem výzkumu, který zorganizovala obecně prospěšná společnost „Vím, co jím a piju“ ve spolupráci s agenturou Sanep. Průzkum proběhl dotazníkovou formou přes internet v roce 2014 ve dvou vlnách s 9431 a 9704 respondenty. Vybrané otázky byly porovnávány s odpověďmi obyvatel Prahy, kterých bylo v jednotlivých průzkumech 1069 a 1128.

Tabulka I. dokumentuje procentuální rozložení odpovědí spotřebitelů při posuzování role jednotlivých živin či jiných důležitých složek stravy při výběru potravin. Údaj před lomítkem jsou procentuální odpovědi respondentů z celé ČR, údaj za lomítkem jsou odpovědi Pražanů.

Tab. I. Postoj spotřebitelů k jednotlivým živinám a složkám stravy

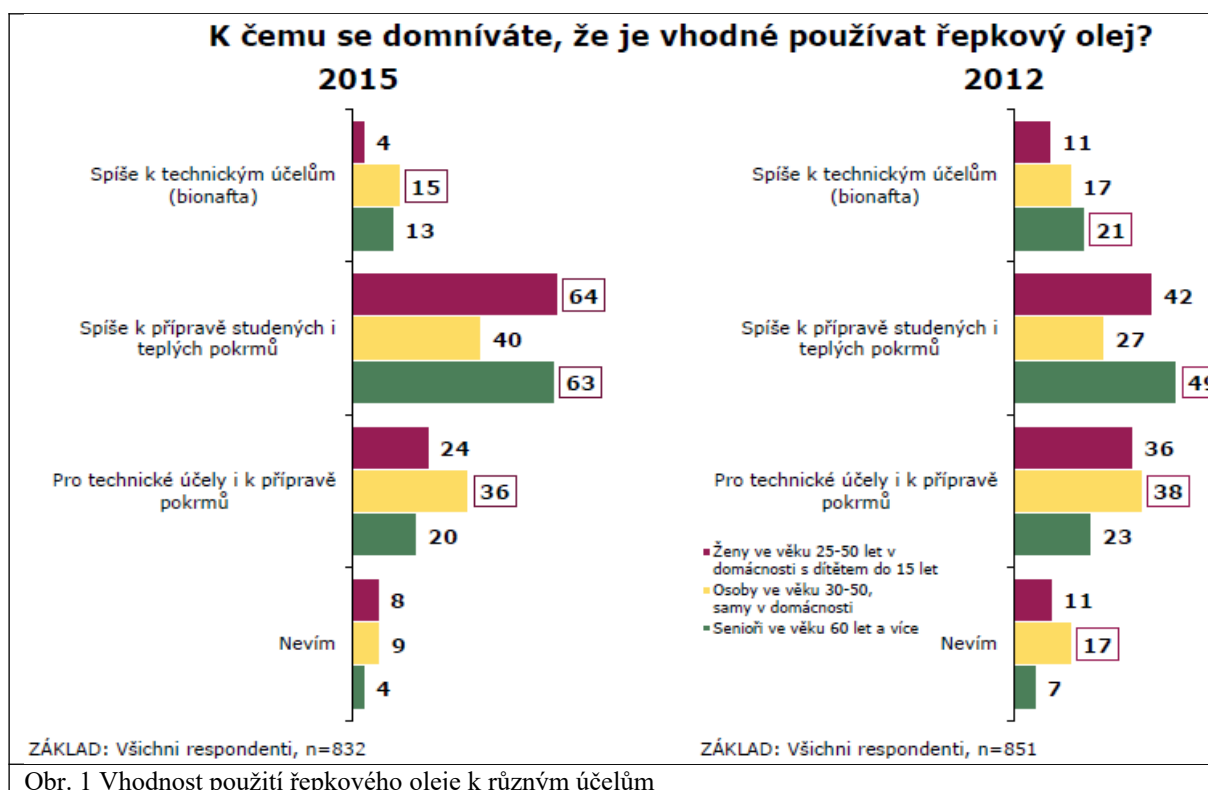
	Snažím se jim zcela vyhnout	Snažím se je omezovat	Snažím se zvyšovat jejich obsah	Snažím se je zařazovat co nejvíce	Je mi to jedno
Sůl / sodík	5,1 / 3,9	59,8 / 55,9	6,9 / 10,8	1,9 / 1,2	26,3 / 28,2
Tuky / oleje	4,6 / 2,4	59,6 / 56,4	6,7 / 8,8	1,9 / 0,5	27,2 / 31,9
Cukry obecně	12,1 / 8,7	52,5 / 47,1	5,8 / 11,8	2,7 / 0,7	26,9 / 31,7
Cholesterol	13,1 / 5,8	44,5 / 41,2	7,6 / 9,7	3,9 / 2,1	30,9 / 41,2
Nasycené tuky / mastné kyseliny	7,3 / 5,9	40,5 / 43,2	10,9 / 8,6	3,5 / 1,8	37,8 / 40,5
Nízkokalorická sladidla	31,7 / 29,4	15,1 / 11,8	15,4 / 18,5	5,7 / 2,1	32,1 / 38,2
Komplexní sacharidy	3,1 / 2,9	28,2 / 18,6	21,6 / 20,2	5,4 / 3,4	41,7 / 50,9
Trans tuky / mastné kyseliny	9,7 / 11,8	21,6 / 15,3	21,2 / 19,9	6,2 / 8,9	41,3 / 44,1
Nenasycené tuky / mastné kyseliny	3,5 / 1,9	26,3 / 14,7	18,9 / 20,6	4,2 / 5,9	47,1 / 58,8
Bílkoviny	0,4 / 0,8	8,5 / 5,9	32,5 / 35,3	20,8 / 17,6	37,8 / 40,4
Celozrnnost výrobku	3,9 / 2,9	3,9 / 5,9	39,4 / 35,3	27,7 / 32,4	25,1 / 23,5
Vláknina	1,9 / 0,6	2,3 / 0,4	35,5 / 41,2	33,3 / 32,4	27,0 / 25,4
Vápník	0,7 / 0,4	0,8 / 0,5	46,7 / 47,1	20,5 / 17,5	31,3 / 34,5
Vitaminy / minerální látky	0,2 / 0,1	0,4 / 0,2	39,5 / 38,2	37,1 / 35,3	22,8 / 26,2

Přibližně dvě třetiny dotázaných se snažily omezovat sůl a cukry obecně nebo se jim vyhýbat. To je žádoucí trend. Podobně pozitivně lze hodnotit snahu o zvyšování konzumace celozrnných výrobků, vlákniny, vápníku, vitaminů a minerálních látek. Kontroverzním způsobem vnímá běžný spotřebitel kategorii tuků. Podobně jako u soli a cukru převládá snaha příjem tuků omezovat, což by bylo v pořádku z pohledu příjmu energie. Podíváme-li se však na odpovědi týkající se jednotlivých skupin mastných kyselin, musíme konstatovat, že se spotřebitel v problematice tuků orientuje nejméně ze všech živin. Snaha omezovat příjem rizikových skupin tuků - nasycených mastných kyselin, ale hlavně transmastných kyselin, je mnohem nižší, než snižování příjmu tuků jako celku. To správné rozhodně není. Přibližně jen jedna čtvrtina respondentů se snaží více zařazovat do jídelníčku nenasycené mastné kyseliny, které hrají pozitivní úlohu v řadě metabolických pochodů v organismu. Poslední sloupek v tabulce „Je mi to jedno“ může ukazovat na dvě skutečnosti. Spotřebitel danou živinu nepovažuje za významnou nebo problematice nerozumí, tudíž nevidí důvod, proč by se jí zabýval. Z procentuálního rozložení odpovědí vyplývá, že přibližně jedna čtvrtina respondentů se o problematiku jednotlivých živin nezajímá vůbec bez ohledu na to, zda se jedná o živiny s pozitivním vlivem na lidské zdraví či živiny rizikové. Zajímavým zjištěním je, že až na vlákninu a celozrnnost výrobku je ve všech ostatních případech procentuální podíl v posledním sloupci v tabulce u obyvatel Prahy vždy vyšší, než v rámci celé republiky. To ukazuje na vyšší potřebu edukace u obyvatel Prahy. Mezi témata, kterým spotřebitelé rozumějí nejméně nebo se o ně nezajímají, patří beze sporu tuky a dále komplexní sacharidy.

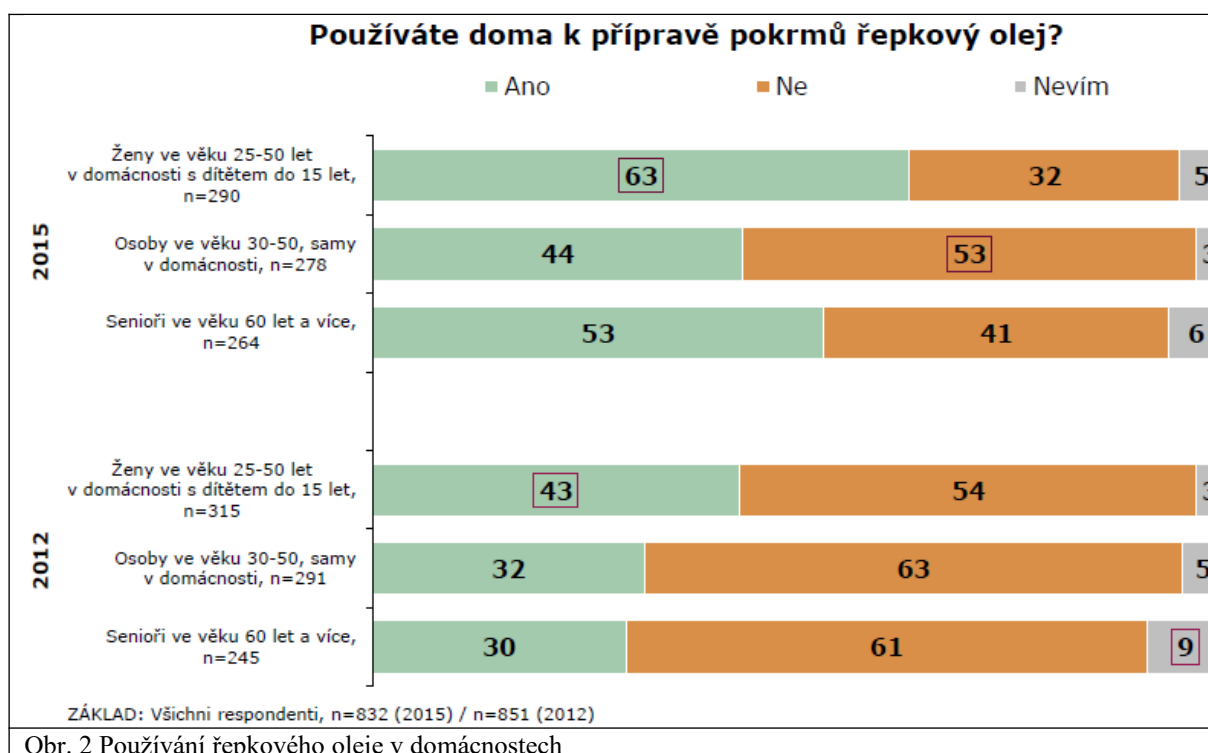
Projekt Řepkový olej – olej nad zlato

Od září 2012 do září 2015 probíhala v České republice kampaň s využitím prostředků Evropské unie na podporu řepkového oleje pro potravinářské účely „Řepkový olej – olej nad zlato“. Cílem projektu bylo zvýšit povědomí o vhodných výživových vlastnostech řepkového oleje. Kampaň byla orientována na běžného spotřebitele. Byly vytipovány tři cílové skupiny: ženy ve věku 25 – 50 let s dětmi do 15 let, osoby ve věku 30 – 50 let samostatně žijící v domácnosti a senioři ve věku 60 a více let. Projekt se snažil zpopularizovat řepkový olej srozumitelnou formou široké spotřebitelské veřejnosti. Řepka má v rámci regionu střední Evropy zároveň výhodné podmínky pro pěstování. Zpracování a lepší využití při výrobě potravin v tomto regionu má jednoznačně prioritu i z hlediska ekologického, kdy nedochází k dálkové přepravě komodit.

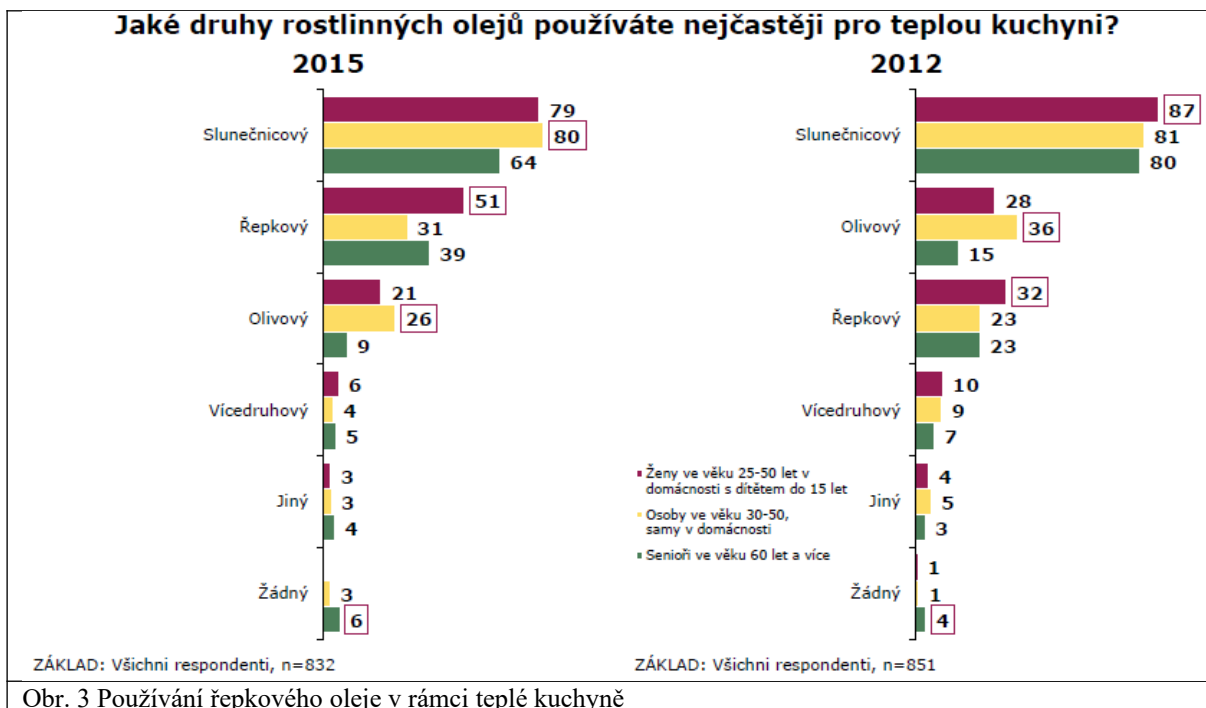
Před zahájením projektu a ke konci projektu byl uskutečněn průzkum vnímání řepkového oleje jednotlivými cílovými skupinami spotřebitelů z různých aspektů. Průzkum uskutečnila agentura STEM/MARK. Na obr. 1 až 5 jsou zachyceny vybrané posuny vnímání řepkového oleje z hlediska jeho některých klíčových vlastností, nárůst oblíbenosti oleje i jeho používání v domácnosti.



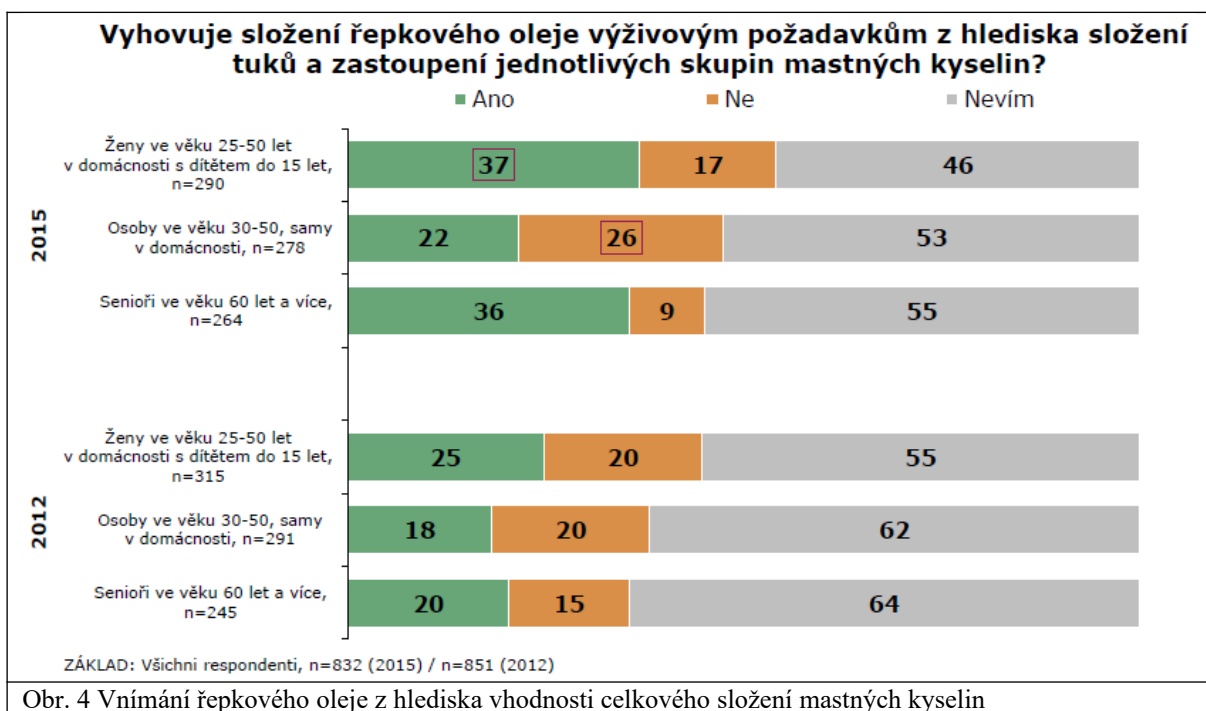
Obr. 1 Vhodnost použití řepkového oleje k různým účelům



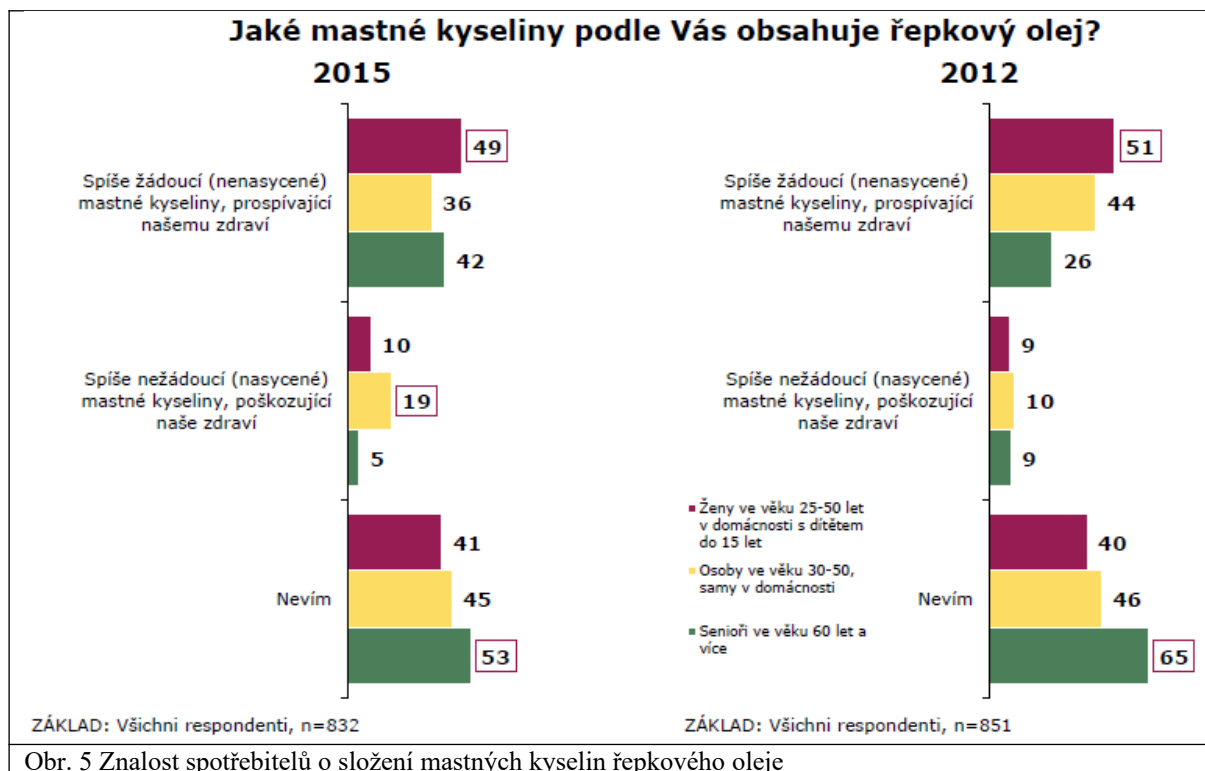
Obr. 2 Používání řepkového oleje v domácnostech



Obr. 3 Používání řepkového oleje v rámci teplé kuchyně



Obr. 4 Vnímání řepkového oleje z hlediska vhodnosti celkového složení mastných kyselin



Obr. 5 Znalost spotřebitelů o složení mastných kyselin řepkového oleje

Z obr. 1 vyplývá, že v rámci komunikační kampaně se podařilo zvýšit povědomí o řepkovém oleji jako důležité potraviny pro přípravu pokrmů v rámci teplé a studené kuchyně. Řepkový olej používá větší počet domácností (obr. 2). Obliba jeho použití vzrostla zejména v rámci teplé kuchyně, kde řepkový olej předstihl olej olivový (obr. 3). Větší podíl spotřebitelů si myslí, že řepkový olej odpovídá výživovým doporučením, i když stále ještě velké procento populace nedokáže na tuto otázku odpovědět (obr. 4). Znalost o složení řepkového oleje z hlediska zastoupení mastných se stále jeví jako největší problém. K výraznějšímu zlepšení došlo jen u kategorie seniorů (obr. 5).

Celkově lze projekt hodnotit jako úspěšný. Česká republika má relativně vysoký příjem nasycených mastných kyselin, které bychom měli konzumovat v omezené míře. Na druhou stranu máme obecně nedostatek omega 3 polynenasycených mastných kyselin a řepkový olej patří mezi běžnými oleji k nejlepším zdrojům této příjmově deficitní skupiny mastných kyselin. Zvýšení konzumace řepkového oleje na úkor jakéhokoliv jiného druhu z běžně konzumovaných olejů a tuků lze vnímat jako pozitivní změnu z hlediska příjmu jednotlivých skupin mastných kyselin. Tato změna je plně v souladu se schváleným zdravotním tvrzením podle Nařízení EU č. 1226/2014 „Bylo prokázáno, že nahrazení nasycených tuků ve stravě nenasycenými tuky snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Vysoká hladina cholesterolu je rizikovým faktorem pro vznik ischemické choroby srdeční.“

Závěr

Výživa a zdravý životní styl patří mezi důležité činitele, které mohou významně ovlivňovat některé rizikové faktory neinfekčních onemocnění hromadného výskytu. Spotřebitelský průzkum agentury SANEP ve spolupráci se společností Vím, co jím a piju, ukázal na značné rezervy ve znalostech spotřebitelů z oblasti výživy. Plošná edukace spotřebitele je velmi potřebná. Běžný spotřebitel se asi nejhůře orientuje v problematice tuků. Neví, podle jakých kritérií tuky vybírat, případně jaké je složení jednotlivých tuků, které běžně konzumujeme, či na co jsou jednotlivé tuky vhodné, na co méně nebo vůbec.

Komunikační kampaň na podporu řepkového oleje pro potravinářské účely ukázala, že je snazší zvýšit povědomí o prospěšnosti potraviny (řepkového oleje) jako celku. Důvod, proč tomu tak je, spotřebitel není schopen zcela rozpoznat. Detailní informace, které složky řepkového oleje jsou vhodné a které méně, běžnému spotřebiteli stále unikají, stejně jako znalost detailního složení řepkového oleje. Z toho vyplývá, že při komunikaci ke konečnému spotřebiteli se jeví jako účinnější informace podané zjednodušujícím způsobem. Jednou z možností může být například logo Vím, co jím, které vyjadřuje, že obsah rizikových živin, energie, případně vlákniny v jednotlivých potravinách odpovídá kritériím stanovených vědeckým výborem.

Rozdíly mezi vstupním a výstupním spotřebitelským průzkumem ukázaly, že obliba i spotřeba řepkového oleje vzrostla na úkor slunečnicového i olivového oleje. Jakákoliv záměna řepkového oleje za jiný druh oleje či tuku má pozitivní vliv na skladbu mastných kyselin konzumovaných v rámci celkové stravy. Díky nejnižšímu obsahu nasycených mastných kyselin v řepkovém oleji dochází k záměně nasycených mastných kyselin za nenasycené. Díky vyššímu obsahu omega 3 mastných kyselin se zároveň zvyšuje i příjem těchto obecně nedostatkových mastných kyselin. Řepkový olej, ať již konzumovaný samotný v rámci kuchyňských aplikací, nebo ve výrobcích jako např. majonézy nebo rostlinné roztíratelné tuky, pomáhá napravovat nerovnováhu mezi vysokou konzumací nasycených mastných kyselin ve stravě a nedostatečným příjmem omega 3 polynenasycených mastných kyselin.