



Įsibėgėjus šventiniam laikotarpiui vieni kitiems linkime sveikatos ir daugelis Naujųjų metų išvakarėse pasižada valgyti kuo dažniau sveikatai palankų maistą. Tuo tarpu šventiniai stalai lūžta nuo prekybos centruose pirktų tortų, pyragų, sausainių, saldainių, bandelių, vaflių, spragintų ir gruzdintų patiekalų. Nedažnai vartotojas paskaito, pavyzdžiui torto sudėtį, kurią išrašius įskaitomu šriftu, tilptų į A4 formato lapą. Dažnas vartotojas žino sveikatai nepalankius maisto priedus, nors jie sudaro tik mažą maisto produkto dalį. Bet retas turi informacijos apie šiuose maisto produktuose gausiai esančius transriebalus (teisės aktuose nurodoma – riebalų rūgščių transizomerai), kurių daugiausia yra „iš dalies hidrintuose“ riebaluose ir net labai maži kiekiai žalingi mūsų sveikatai.

### **Blogiausi iš visų riebalų – hidrinti riebalai, dar vadinami transriebalais**

Žmogaus organizmas riebalų rūgščių transizomerų nesintetina, bet gauna su maistu. Maisto pramonė pasirūpina, kad mūsų maisto produktuose būtų gausu hidrintų t.y. sukietintų riebalų, nes jie pigesni, ilgo tinkamumo vartoti termino, išlieka kieti kambario temperatūroje, kas padeda paruošti traškios konsistencijos konditerinius gaminius.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) teigia, kad turėtų būti mažinamas iš riebalų gaunamas energijos kiekis, vietoje sočiųjų riebalų reikėtų vartoti nesočiuosius ir siekti eliminuoti iš mitybos transriebalus. Visi maisto produktai turintys hidrintų riebalų potencialiai žalingi mūsų organizmui, nes transriebalų net maži kiekiai susiję su diabetu, širdies ir kraujagyslių ligomis, bei siejami su nutukimu.

Ne pelno siekiančios organizacijos „Tikra mityba“ sveikatai palankaus maisto technologės atkreipia vartotojų dėmesį, kad prekybos centruose retas konditerinis gaminys – be hidrintų riebalų.

## **Pasauliniu mastu skirtingai sprendžiama problema**

Neigiamas poveikis sveikatai kyla suvartojant net ir mažą transriebalų kiekį. PSO rekomenduoja, kad transriebalų rūgščių vartojimas būtų ribojamas mažiau nei iki 1 procento nuo bendrojo paros energijos kiekio, tai yra vidutiniškai iki 2 g per dieną. Bet kaip vartotojui apskaičiuoti, kiek jis suvartojo, jei ženklavimo informacijoje nėra pateikiama transriebalų kiekis?

„Tikslaus transriebalų kiekio maisto produktuose, turinčiuose „iš dalies hidrintų riebalų“, pasakyti negalime, vartotojas nėra apsaugotas nuo jų kiekio maiste ir negali rinktis, nes Lietuvoje kaip ir daugelyje Europos sąjungos šalių galiojanti ženklavimo sistema nereikalauja nurodyti esamo produkte riebalų rūgščių transizomerų kiekio. Galime, tik vengti maisto produktų su „iš dalies hidrintais“ riebalais. Nors kai kurios Europos sąjungos šalys, kaip Danija, Austrija, Vengrija, Čekija, Islandija, Norvegija, Lichtenšteinas, Šveicarija, Latvijos sveikatos apsaugos ministerija notifikavo transriebalų kiekį. Maisto produktų ženklavime informacija apie transriebalų kiekį nėra pateikiama, bet nustatyta limitas ne daugiau kaip 2 g transriebalų 100 g produkto. Jungtinėse Amerikos valstijose nuspręsta, kad vartotojai turi patys pasirinkti ir skaityti maisto produktų ženklavimo etiketes, kur nurodoma transriebalų kiekis“, – konstatuoja VŠĮ „Tikra mityba“ direktorė Danguolė Gasparavičienė.

## **Kaip vartotojui Lietuvoje atpažinti maisto produktuose esančius transriebalus?**

Pirmiausia nerekomenduojame pirkti tortų, pyragų, saldainių, sausainių, krekerių, vaflių ar kitų maisto produktų, kuriuose yra „iš dalies hidrinti“ arba „visiškai hidrinti riebalai“.

„Prekybos centruose nustatėme maisto produktų ženklavimo su „iš dalies hidrintais riebalais“ ir „visiškai hidrintais riebalais“ neatitikimų Tarybos reglamentui (ES) Nr. 1169/2011. Dažnu atveju maisto produktai klaidina vartotojus, nes sudedamųjų dalių sąrašė nėra vieningo pavadinimo, o nurodoma: „iš kurių dalis dalinai hidrinti“, „iš dalies hidrogenizuoti“, „dalinai hidrolizuoti“, „kurių dalis hidrinti“, „dalinai sukietinti“, nors teisės aktas taikomas nuo 2014 m. gruodžio 13 d. Tai ne tik eiliniam vartotojui klaidinanti informacija, bet retai suprantama ir maisto srities specialistui“, –

sako sveikatai palankaus maisto technologė Raminta Bogušienė.

„Norint normuoti transriebalų kiekį, turi būti mokslinis pagrindas – kad lietuviai jų suvartoja per daug. Pagal turimą informaciją, lietuviai jų suvartoja nedaug, nes pas mus nėra keptų bulvyčių, bulvių traškučių ar spurgų kasdieninio vartojimo kultūros. Jų suvartojimas Lietuvoje nepalyginamai mažesnis nei Vakarų šalyse. Iš kitų šaltinių gaunama ne tiek jau daug, kad viršytų PSO rekomenduojamą normą. Be to, laukiame Europos Komisijos ataskaitos šiuo klausimu, kuri kol kas visus metus vėluoja. Galbūt joje bus naujų nuostatų dėl transriebalų normavimo ir žymėjimo”, – teigia Sveikatos apsaugos ministerijos Visuomenės sveikatos priežiūros departamento Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus vedėjas Almantas Kranauskas.

### **Vaikų maitinime nebus transriebalų nuo sausio 1 d.?**

„Iš vienos pusės džiugu, kad vaikų maitinime atsiranda vis daugiau teigiamų pokyčių, bet iš kitos pusės namuose vis plačiau vartojami sveikatai nepalankūs maisto produktai su „iš dalies hidrintais“ riebalais, kurių pilni prekybos centrai. Mėgstami vaikų sausainiai, iš pirmo žvilgsnio sudėtis gali atrodyti sveikatai palanki, bet tai klaidinga. Šie sausainiai su transriebalais duodami tikrai ne tik šventiniu laikotarpiu, bet kaip kasdienis užkandis daugelyje Lietuvos šeimų”, – pabrėžia VšĮ „Tikra mityba“ direktorė Danguolė Gasparavičienė.

„Vaikų maitinimo tvarkoje draudžiami nuo 2016 m. sausio 1 d. tik „iš dalies hidrinti“ riebalai, nes tai transriebalai, kurie blogiausia, kas gali būti iš visų riebalų. „Visiškai hidrinti“ riebalai neįtraukti, nes jie artimi sotiesiems riebalams. O šių yra visur, mėsosje, svieste ir kituose pieno produktuose” – nurodo Sveikatos apsaugos ministerijos Visuomenės sveikatos priežiūros departamento Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus vedėjas Almantas Kranauskas.

VšĮ „Tikra mityba“ siekia didinti visuomenės ir maisto pramonės bei viešojo maitinimo sektoriaus sveikos mitybos raštingumą. „Mes sukūrėme „Sveikos mitybos standartą“, kurį įvertino profesionalai. Jis sudarytas iš daugybės kriterijų, vienas iš jų draudimas naudoti sveikatai palankių produktų gamyboje – „iš dalies hidrintus“ ir „visiškai hidrintus“ riebalus.

„Sveikos mitybos standarto“ tikslas – inicijuoti pokyčius viešojo maitinimo sektoriuje, maisto pramonėje, kad atsirastų daugiau sveikatai palankių produktų bei patiekalų ir vartotojui būtų paprasta juos atpažinti. Siekdami šio tikslo, sukūrėme ne tik sveikos mitybos kriterijų rinkinį, bet

ir atpažinimo ženklą vartotojams – „Sveikos mitybos standartas“. Turime viziją, kad norėdami valgyti sveikatai palankų maistą „čia ir dabar“, turėsime pasirinkimą ne tik viešojo maitinimo sektoriuje, bet ir prekybos centruose“, – įsitikinusi R. Bogušienė.

VšĮ „Tikra mityba“

Sveikatai palankaus maisto technologė Raminta Bogušienė