



Morgunblaðið/Kristinn

**Matvæli** „Setning reglugerðar um takmarkanir á transfitusýrum er hörð aðgerð sem líklegt er að skili árangri mjög skjótt.“

# Tími transfitu liðinn

Undanfarið hafa farið fram miklar umræður um transfitusýrur bæði hér og erlendis. Í nokkrum löndum, t.d. Danmörku, hafa verið settar reglur um hámarks magn transfitusýra í matvælum og þar er talið að reynslan þar sýni að takmörkun transfitusýra var mikilvægt skref til bættrar lýðheilsu þar í landi.

Það hefur lengi verið ljóst og fjölmargar rannsóknir hafa sýnt fram á að transfitusýrur eru skaðlegar heilsu manna. Neysla á transfitusýrum eykur umtalsvert líkurnar á hjarta- og æðasjúkdómum og því er mælt til að fólk neyti matvæla sem innihalda transfitusýrur í eins litlum mæli og kostur er.

Transfitusýrur eru ákveðin gerð harðrar/hertrar fitu sem getur bæði verið í matvælum frá náttúrunnar hendi, þó að algengara sé að þær myndist við meðhöndlun eða vinnslu matvæla, t.d. þegar olía er hert að hluta. Hlutfall transfitusýra í slíkri hertri fitu getur verið hátt en hægt er að framleiða harða fitu án transfitusýra.

En hvornig er ástandið hér á landi? Árið 1995 var framkvæmd stór rannsókn á þessu sem leiddi í ljós að hlutfall transfitusýra á Íslandi var það hæsta í Evrópu. En hver hefur þróunin verið síðan þessar niðurstöður komu fram?

Síðan þá hefur matvælaíðnaðurinn á Íslandi fundið leiðir til að minnka magn transfitusýra í matvælum þónokkuð. Þetta kom ber-

lega í ljós í rannsókn sem gerð var árið 2009 sem sýndi að hlutfall transfitusýra hafði lækkað umtalsvert. Engu að síður eru hérlendis enn fæðutegundir sem innihalda óþarflega mikið af transfitusýrum. Sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra hefur nú kosið að fara að fordæmi Dana með setningu reglugerðar sem heftir notkun transfitusýra í matvælum umtalsvert.

Setning reglugerðar um takmarkanir á transfitusýrum er hörð aðgerð sem líklegt er að skili árangri mjög skjótt. Auk þess að stuðla að bættri lýðheilsu mun reglugerðin stuðla að bættum framleiðsluháttum, sem reynslan sýnir að matvælaframleiðendur eiga auðvelt með að laga sig að.

Nú er Ísland að stíga það skref til fullnustu að takmarka notkun transfitusýra í matvælum með lögum líkt og hefur verið gert í Danmörku, Austurríki og Sviss. Matvælastofnun heldur af þessu tilefni opinn fræðslufund um transfitusýrur þriðjudaginn 30. nóvember 2010 kl. 15-16 í umdæmisskrifstofu Matvælastofnunar í Reykjavík á Stórhöfða 23. Á fundinum verður fjallað nánar um áhrif transfitusýra á lýðheilsu, greiningu transfitusýra í íslenskum matvælum og væntanlega reglugerð um takmörkun transfitusýra í matvörum hérlendis. Sjá [www.mast.is](http://www.mast.is).

Zulema Sullca Porta, sérfræðingur hjá Matvælastofnun.