

neytendur

Mikið magn transfitusýra í kexi, poppi, snakki og smjörlíki

■ Í bökunar- og steikingarfitu geta transfitusýrur verið allt að 60%

■ Fitin er hert til að breyta áferð hennar og bræðslumarki

■ Ef fitin er hert í harðan klump myndast ekki transfitusýrur

■ Ekki má geta um magn transfitusýra á umbúðum hér án leyfis

Eftir Jóhönnu Ingvarsdóttur
join@mbl.is

Transfitusýrur eru ein gerð harðrar fitu í matvælum, en rannsóknir sýna að mikil neysla á þeirri fitu-gerð er þekkt fyrir að auka líkur á hjarta- og æðasjúkdómum mun meira en neysla annarrar harðrar fitu. Ekki er nóg með að neysla á transfitusýrum hækki hlutfall óæskilegrar blóðfitu heldur lækkar hún líka magn jákvæðrar blóðfitu. Rætt er um að transfitusýrur auki líka líkur á krabbameini og fullorðinssykursýki. Rannsóknir eru þó enn misvísandi hvað þetta varðar og ekki er heldur vitað hvort transfitusýrur í matvörum frá náttúrunnar hendi, t.d. í kjöti og mjólkurvörum, hafi sömu áhrif á heilsu og þær sem myndast við vinnslu en engar forsendur eru til að ætla annað, segir Brynhildur Briem, fagstjóri á matvælasviði Umhverfisstofnunar.

Transfitusýrur eru ýmist í matvælum frá náttúrunnar hendi eða vegna þess að þær hafa myndast við meðhöndlun eða vinnslu. Þær myndast í fyrsta lagi þegar lin fita er hert að hluta, í öðru lagi í vömb jörturdýra fyrir tilstilli baktería, sem þar er að finna og í þriðja lagi við háan hita í steikingarfeiti. Stærsti hlutinn verður til þegar olía er hert að hluta. Tilgangurinn með herslunni er að breyta áferð og bræðslumarki fitunnar, en við það breytast bökunareiginleikar fitunnar og geymslupolið eykst, að sögn Brynhildar.

Mettuð eða ómettuð fita

„Transfitusýrur eru hörð fita, sem er öðruvísi að uppbyggingu en hefðbundin hörð fita. Almenn er það svo að í harðri fitu er grunn-efnunum haldið saman með einföldum bindingum, en í linri fitu eru bindingarnir tvöfaldir. Hörð fita er kölluð mettuð fita, en lin fita er kölluð ómettuð.

Transfitusýrur innihalda tvíbindinga, eins og ómettaða fitan, en uppröðun efnanna er önnur sem gerir það að verkum að fitan verður hörð eins og mettaða fitan. Þegar greint er á milli mettaðrar og ómettaðrar fitu er einfaldast að mæla hvort fitan inniheldur tvíbindinga eða ekki. Lin fita mælist með tvíbindinga og það gera transfitusýrur líka þó að þær flokkist sem hörð fita. Í einföldum mælingum mælast transfitusýrur sem lin fita, en þær hafa sér í líkamanum sem hörð fita,“ segir Brynhildur.



Morgunblaðið/Ásdís

Transfitusýrur Þær eru ýmist í matvælum frá náttúrunnar hendi eða myndast við vinnslu og verður stærsti hlutinn til þegar olía er hert að hluta.

Í HNOTSKURN

» Transfitusýrur sem og öll önnur hörð fita hefur óæskileg áhrif á heilsufar manna og því er mikilvægt að draga sem mest úr neyslu á henni sem og annarri harðri fitu.

» Helstu iðnaðarframleiddar matvörur, sem búast má við að innihaldi transfitusýrur, eru smjörlíki, steikingarfeiti, djúpsteiktur matur, kex, kökur, vinarbrauð, poppkorn, kartöflulögur og sumar sælgætistegundir.

» Frá náttúrunnar hendi er að finna transfitusýrur í litlu magni í smjöri, rjóma, ostum, feitu kjöti og afurðum gerðum úr þessum vörum.

Transfitusýrur í afurðum jörturdýra geta verið um 3-6% af heildarfitumagni. Ef ekkert er að gert þegar verið er að herða fitu, eins og t.d. þegar bökunar- eða steikingarfitu er búin til með því að herða olíu að hluta, þá getur hlutfall transfitusýra í afurðinni orðið allt að 60%. Ef fitan er alveg hert þannig að úr verði harður klumpur myndast ekki transfitusýrur. Þetta eru smjörlíkisframleiðendur farnir að nýta sér í seinni tíð. Þeir nota þá alveg herta fitu í framleiðsluna og blanda svo í hana olíum



Smjörlíkisframleiðendur eru farnir að nota alveg herta fitu í framleiðsluna og blanda svo í hana olíum á eftir til að mýkja afurðina upp því transfitusýrur myndast ekki sé fitan alveg hert.

á eftir til að mýkja afurðina upp, að sögn Brynhildar.

Íslendingar borðuðu að meðaltali 3,5 g af transfitusýrum á dag eða 1,4% af heildarorku-inntöku, skv. síðustu neyslukönnun Manneldisráðs sem gerð var árið 2002 og má gera ráð fyrir að neyslan hafi eitthvað minnkað síðan.

Samkvæmt mælingum danska prófessorsins Steen Stender á matvælum, sem keyptar voru á Íslandi, kom í ljós að örbylgjupopp innihélt 58,1 g af transfitusýrum í hverjum 100 grömmum. Kex og kökur innihéldu 33,7g af transfitusýrum í hverjum 100 grömmum og djúpsteiktur skyndibiti innihélt 25,9 grömm í sama magni.

Skyldumerkingar á umbúðum

Innan Evrópusambandsins hefur komið til tals að taka upp skyldumerkingar á transfitusýrum, en frá því í fyrra hafa Bandaríkjamenn skyldað matvælaframleiðendur að geta um magn transfitusýra við merkingu næringargildis.

Í Danmörku var árið 2003 sett reglugerð sem kveður á um að feitmeti megi ekki innihalda meira en tvö grömm af transfitusýrum í hverjum hundrað grömmum af fitu. Reglugerðin nær þó ekki til transfitusýra í vörum frá náttúrunnar hendi. ESB hefur gert athugasemd við reglugerðina þar sem hún er talin standa í vegi fyrir frjálsu flæði matvæla innan sambandsins.

Hér á landi er hvorki skylt né leyfilegt að geta um magn transfitusýra á umbúðum matvæla, nema að fengnu leyfi til að setja fullyrðingar um transfitusýrur á umbúðir. Aftur á móti er skylt að merkja matvæli með innihaldslýsingu. Þar koma fram þau hráefni, sem notuð eru við framleiðsluna og skulu þau talin upp í minnkandi magni. Með því að skoða innihaldslýsingu má iðulega finna út hvort líklegt sé að varan innihaldi transfitusýrur. Gera má ráð fyrir að viðkomandi vara innihaldi transfitusýrur ef á umbúðum stendur að hún innihaldi fitu, sem er hert að hluta eða hálfhert.

TEGLAR

www.ust.is/matvaeli

Þetta er önnur greinin af nokkrum í greinaflokki, sem er samstarfsverkefni matvælasviðs Umhverfisstofnunar og Morgunblaðsins.