

Artykuł ekspercki na stronę KIK/34 działanie 8.1.3 (maj 2016)

dr Katarzyna Stoś, prof. nadzw. IŻŻ, dr hab. n. farm. Hanna Mojska, prof. nadzw. IŻŻ

Tłuszcze w znakowaniu żywności i profilowaniu żywieniowym

Spis treści:

[Tłuszcz pokarmowy](#)

[Tłuszcze w znakowaniu żywności](#)

[Tłuszcze w profilowaniu żywieniowym](#)

Tłuszcz pokarmowy

Tłuszcz pokarmowy to wszystkie lipidy występujące w tkankach roślin i zwierząt spożywane jako żywność. Tłuszcz stanowi mieszaninę triglicerydów (przeciętnie ponad 95%) oraz mono- i digliceroli, wolnych kwasów tłuszczowych i innych składników występujących w znacznie mniejszych ilościach. Są to m.in. fosfolipidy, sterole i ich estry, tokoferole i tokotrienole, witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, skwalen i oryzanole.

Fizjologiczne funkcje tłuszczu pokarmowego będącego źródłem:

- energii,
- kwasów tłuszczowych, w tym nasyconych kwasów tłuszczowych,
- niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) z rodziny n-3 i n-6,
- witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.
-

Tłuszcz pokarmowy jest skoncentrowanym źródłem energii z pożywienia - 1 gram dostarcza 9 kcal (37,7 kJ), a więc ponad dwukrotnie więcej w porównaniu z białkiem i węglowodanami, które dostarczają po około 4 kcal (16,7 kJ).

Referencyjna dzienna wartość spożycia dla tłuszczu wynosi 70 g, a dla kwasów tłuszczowych nasyconych - 20 g.

Nadmierne spożycie tłuszczu w diecie w stosunku do wydatkowanej energii prowadzi do nadwagi i otyłości ze wszystkimi negatywnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Ponadto zbyt wysoki udział energii z diety pochodzący z nasyconych kwasów tłuszczowych, których

podstawowym źródłem w diecie są tłuszcze zwierzęce, i izomerów trans kwasów tłuszczowych, pochodzących z utwardzonych olejów roślinnych i rybnych, niesie ze sobą ryzyko rozwoju szeregu chorób i zaburzeń stanu zdrowia, w tym przede wszystkim niedokrwiennej choroby serca, udaru, cukrzycy typu 2. Natomiast obecność w produktach żywnościowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym przede wszystkim długołańcuchowych kwasów tłuszczowych z rodziny n-3, odgrywa istotną rolę w prewencji wielu chorób żywieniowo zależnych.

Tłuszcze w znakowaniu żywności

Każdemu produktowi spożywcemu, który jest dostarczany do konsumenta lub do zakładów żywienia zbiorowego, muszą towarzyszyć informacje na temat żywności. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) NR 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności reguluje m.in. kwestie dotyczące znakowania żywności wartością odżywczą, w tym podanie informacji na temat zawartości tłuszczu i kwasów tłuszczowych w produktach spożywczych.

Obowiązkowa informacja o wartości odżywczej obejmuje następujące elementy:

- a) wartość energetyczna;
- b) ilość tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, węglowodanów, cukrów, białka i soli.

Definicje:

- „tłuszcz” oznacza tłuszcz całkowity, łącznie z fosfolipidami;
- „kwasy tłuszczowe nasycone” oznaczają kwasy tłuszczowe bez podwójnych wiązań;
- „izomery trans kwasów tłuszczowych” oznaczają kwasy tłuszczowe z co najmniej jednym niesprężonym (tj. przerwany co najmniej jedną grupą metylenową) wiązaniem podwójnym węgiel-węgiel w konfiguracji trans;
- „kwasy tłuszczowe jednonienasycone” oznaczają kwasy tłuszczowe z jednym podwójnym wiązaniem cis;
- „kwasy tłuszczowe wielonienasycone” oznaczają kwasy tłuszczowe z co najmniej dwoma podwójnymi wiązaniami cis przerwany cis-metylenem.

Tłuszcze w profilowaniu żywieniowym

Profile żywieniowe charakteryzują skład produktu spożywczego, mając na względzie wpływ składników żywności na zdrowie; odnoszą się do poziomu wybranych składników w żywności (np. zawartość tłuszczu, cukru i soli/sodu, źródło błonnika). Profile żywieniowe oparte na aktualnych zaleceniach żywieniowych mogą służyć promowaniu prozdrowotnych zachowań żywieniowych. W szczególności należy zmniejszać spożycie wysokokalorycznych produktów żywnościowych oraz zawierających nasycone kwasy tłuszczowe i kwasy tłuszczowe trans, cukier lub sól. W tym celu opracowuje się kryteria zawartości m.in. tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych w różnych grupach produktów spożywczych. Wymagania te mogą być wykorzystane m.in. w określaniu zasad sprzedaży, reklamy i promocji środków spożywczych kierowanych do dzieci i młodzieży.