

Zdrowy wybór dla konsumentów



## Historia sukcesu –

reformulacja produktów przez  
producentów margaryn



  
**imace**

EUROPEAN MARGARINE ASSOCIATION

# Osiągnięcia w zakresie reformulacji w sektorze margaryn

Producenci margaryn od lat nie ustają w wysiłkach, aby udoskonalać proporcje tłuszczów wchodzących w skład margaryn i tłuszczów do smarowania, dzięki czemu produkty te nie są już głównym źródłem kwasów tłuszczowych *trans* (TFA) w diecie. Badania nawyków żywieniowych Europejczyków przeprowadzone w latach 1999–2012 wskazują, że już od ponad 13 lat spożycie kwasów tłuszczowych *trans* w wielu europejskich krajach wynosi mniej niż 1%<sup>1,2,3,4</sup>.

Tak więc dla olbrzymiej większości mieszkańców Europy kwasy tłuszczowe *trans* nie wydają się już stanowić zagrożenia w zakresie zdrowia publicznego.

“ PRZEPROWADZONE NIEDAWNO BADANIA DOTYCZĄCE ŻYWIENIA WSKAZUJĄ, ŻE SPOŻYCIE KWASÓW TŁUSZCZOWYCH *TRANS* ZMALAŁO W WIELU KRAJACH UE, GŁÓWNIEM DZIĘKI REFORMULACJI PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH, NP. TŁUSZCZÓW DO SMAROWANIA, W KIERUNKU MNIEJSZEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH *TRANS*. ”

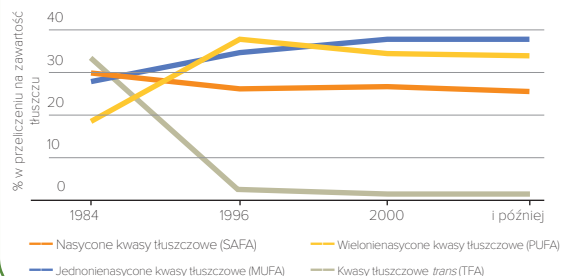
Opinia EFSA, 2004<sup>5</sup>

## Poprawa jakości margaryn i tłuszczów do smarowania

**Obecnie dostępne w handlu detalicznym margaryny zawierają mniej niż 1% kwasów tłuszczowych *trans* (w przeliczeniu na produkt).**

Eliminacji kwasów tłuszczowych *trans* z dostępnych w sprzedaży detalicznej margaryn i tłuszczów do smarowania towarzyszyły też inne korzystne zmiany: poziom jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych stale wzrasta, podczas gdy poziom nasyconych kwasów tłuszczowych spada.

### Redukcja zawartości kwasów tłuszczowych *trans* w margarynach konsumenckich



“ W WIELU CZĘŚCIACH ŚWIATA UDAŁO SIĘ WYELIMINOWAĆ KWASY TŁUSZCZOWE *TRANS* BĄDŹ ZMNIJSZYĆ ICH ZAWARTOŚĆ W TŁUSZCZACH DO SMAROWANIA. ”

WHO/FAO, 2003<sup>6</sup>

(1) Hulshof KF, van Erp-Baart MA, Anttolainen M, Becker W, Church SM, et al. (1999) Intake of fatty acids in western Europe with emphasis on *trans* fatty acids: the TRANSFAIR Study. Eur J Clin Nutr 53: 143–157

(2) Pot GK, Prynne CJ, Roberts C, Olson A, Nicholson SK, et al. (2012) National Diet and Nutrition Survey: fat and fatty acid intake from the first year of the rolling programme and comparison with previous surveys. Br J Nutr 107: 405–415. doi:10.1017/S0007114511002911

(3) AFSSA (2009) Avis de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments sur l'estimation des apports en acides gras *trans* de la population française.

(4) Capita R, Alonso-Calleja C (2003) Intake of nutrients associated with an increased risk of cardiovascular disease in a Spanish population. Int J Food Sci Nutr 54: 57–75. doi:10.1080/096374803000062001

(5) EFSA opinion of the Scientific Panel on dietetic products, nutrition and allergies on a request from the commission related to the presence of *trans* fatty acids in foods and the effects on human health of the consumption of *trans* fatty acids (Request EFSA-Q-2003-022), adopted on 8 July 2004

(6) Diet, nutrition and the prevention of chronic disease, Report of a joint WHO/FAO expert consultation

## Udoskonalanie margaryn wchodzących w skład artykułów spożywczych (B2B)

Niektóre margaryny nie są sprzedawane bezpośrednio konsumentom. Zamiast tego wykorzystuje się je jako składniki wyrobów spożywczych (jak np. ciasta, ciastka, inne wypieki itp.). Określa się je mianem margaryn profesjonalnych lub B2B (ang. business-to-business, „z firmy do firmy”). Dzięki nieustającej reformulacji produktów, w latach 2004–2014 członkom IMACE udało się obniżyć średnią zawartość kwasów tłuszczowych *trans* w produkowanych margarynach B2B ponad pięciokrotnie<sup>7</sup>. **Obecnie margaryny B2B zawierają średnio zaledwie 1,3% kwasów tłuszczowych *trans*.**

Tę radykalną redukcję osiągnięto przy zachowaniu jak najniższej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych w przeliczeniu na zawartość tłuszczu. Udało się to pomimo dodatkowych trudności, jakie stwarza reformulacja wobec konieczności zachowania parametrów technicznych produktu.

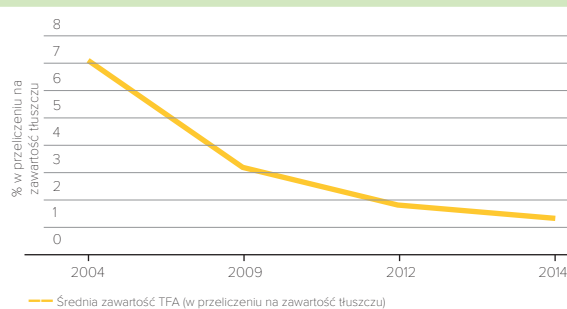
## Dobrowolne zobowiązania w zakresie redukcji zawartości kwasów tłuszczowych *trans*

Wszystkie działania w kierunku poprawy wartości odżywczych podejmowane są dobrowolnie przez producentów margaryn pod przewodnictwem IMACE. W 1995 r. stworzono Kodeks Praktyk, aby sformalizować wysiłki członków, ustalając poziom docelowy redukcji. Kodeks zaktualizowano w latach 2003, 2007 i ponownie w 2013 roku.

**Członkowie IMACE dążą teraz do tego, żeby wszystkie margaryny i tłuszcze do smarowania zawierały mniej niż 2% kwasów tłuszczowych *trans* w przeliczeniu na zawartość tłuszczu.**

“ OBAWY OPINII PUBLICZNEJ DOTYCZĄCE OTYŁOŚCI I CHOROÓB UKŁADU KRAŻENIA ZWIĘKSZYŁY NASZE ZAINTERESOWANIE MINIMALIZACJĄ SPOŻYCIA TŁUSZCZÓW NASYCONYCH I TŁUSZCZÓW TRANS. MOTYWUJE TO BRANŻĘ DO OPRACOWYWANIA TŁUSZCZÓW I SKŁADNIKÓW NA BAZIE TŁUSZCZÓW O LEPSZYCH WŁAŚCIWOŚCIACH ODŻYWCZYCH. ”

## Redukcja zawartości kwasów tłuszczowych *trans* w margarynach B2B



WHO/FAO, 2008<sup>8</sup>

(7) Od 71% do 1,3% (w przeliczeniu na zawartość tłuszczu) od 2004 do 2014 r. Opracowano w oparciu o wewnętrzną ankietę IMACE obejmującą 75% rynku margaryn B2B w Europie.

(8) Fats and Fatty Acids in Human Nutrition, Joint FAO/WHO Expert Consultation Report, November 2008

# Wybieraj **tłuszcze** korzystne dla zdrowia

## Jakie tłuszcze wybierać?

Każdy potrzebuje umiarkowanej ilości dobrych olejów roślinnych i tłuszczów. Tłuszcze są dla organizmu źródłem energii, dostarczają niezbędnych składników pokarmowych, zaspokajają głód i sprawiają, że jedzenie pysznie smakuje! Jednak tłuszcz tłuszczowi nierówny. Dlatego trzeba kontrolować całkowite spożycie tłuszczów, równocześnie optymalizując ich skład. **Ponieważ margaryny i tłuszcze do smarowania na bazie tłuszczów roślinnych zawierają mniej nasyconych kwasów tłuszczowych, a więcej jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych niż masło, stanowią zdrowy wybór, który pomaga nam zbilansować porcje kwasów tłuszczowych.**

## Margaryny i tłuszcze do smarowania są częścią zdrowej i zrównoważonej diety.

### → Ważne źródło niezbędnych kwasów tłuszczowych

Niezbędne kwasy tłuszczowe to wielonienasycone kwasy tłuszczowe należące do rodziny omega-6 bądź omega-3. Stanowią naturalny składnik olejów roślinnych. Są określane mianem niezbędnych lub egzogennych kwasów tłuszczowych, ponieważ nasz organizm nie potrafi ich samodzielnie wytwarzać, w związku z czym muszą być dostarczane z pożywieniem. **Regularne spożywanie margaryn i tłuszczów do smarowania pomaga zatem zapewnić wystarczającą podaż niezbędnych kwasów tłuszczowych w naszej diecie.**

### Niezbędne kwasy tłuszczowe omega-6 (LA – kwas linolowy) i omega-3 (ALA – kwas $\alpha$ -linolenowy) pełnią w naszym organizmie rozmaite korzystne funkcje:

- Stanowią komponenty strukturalne wszystkich tkanek i są niezbędne do wzrostu oraz odnowy komórek organizmu.
- Są potrzebne dzieciom do prawidłowego wzrostu i rozwoju.
- Pomagają utrzymać prawidłowe stężenie cholesterolu we krwi.

### → Wsparcie dla serca

Od lat wiadomo, że zmniejszenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych na korzyść nienasyconych kwasów tłuszczowych pozytywnie wpływa na serce. Należy wybierać przede wszystkim margaryny o wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz niezbędnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6. Pomagają one utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu, dzięki czemu korzystnie wpływają na serce.

### → Dobry nośnik dla witamin A, D i E

Obecność tłuszczów w diecie ułatwia naszemu organizmowi wchłanianie witamin A, D i E. Witaminy te są niezbędne dla zachowania sprawnego układu odpornościowego, wzroku i zdrowej skóry (witamina A), silnych kości i zębów (witamina D), a także dla ochrony organizmu przed wolnymi rodnikami (witamina E). Margaryny mogą być źródłem wszystkich tych trzech witamin.

## Margaryny i tłuszcze do smarowania to bardzo zróżnicowana rodzina produktów

Margaryny dostępne są w sprzedaży detalicznej w kubkach, w postaci płynnej lub w kostkach i nadają się do smarowania pieczywa, gotowania lub domowych wypieków. Są też składnikiem wielu lubianych artykułów spożywczych. Ich skład może zależeć od postaci produktu lub od potrawy, dlatego szczegółowych informacji trzeba szukać na etykiecie.

“ ZASTĄPIENIE TŁUSZCZÓW NASYCONYCH (SAFA) TŁUSZCZAMI JEDNO- I WIELONIASYCONYMI (MUFA I PUFA) SPRZYJA UTRZYMANIU PRAWDŁOWEGO POZIOMU CHOLESTEROLU WE KRWI. ”

EFSA, 2011<sup>9</sup>

(9) EFSA Panel on Dietetic products, Nutrition and Energy (NDA), EFSA Journal 2011; 9(4):2069, January 2011

  
**imace**

EUROPEAN MARGARINE ASSOCIATION

Avenue de Tervueren, 168 box 12 • B-1150 Bruksela  
Tel.: +32 2 772 33 53 • Faks: +32 2 771 47 53  
Imace.ifma@imace.org • www.imace.org

