STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Palmový olej a zdraví - pozor na občas matoucí diskuse

V posledních týdnech se zvýšil počet dotazů týkajících se "palmového oleje" a vlivu na zdraví spotřebitele. Diskuse není nová, souvisí se zvyšující se produkcí, která zasahuje pralesy v Indonésii a Malajsii. V boji proti ekologickým problémům se velmi často diskutuje či využívá otázka vlivu na zdraví. Vzhledem k mnoha zavádějícím informacím nabízíme několik upřesnění, která by mohla pomoci v orientaci všem zájemcům o tuto problematiku. K ní se již vyjádřil i ministr zemědělství s poukazem, že "palmový olej" nelze primárně spojovat se zdravotními riziky. S tímto tvrzením nelze než souhlasit.

Je dobré si nejprve definovat, co to "palmový olej" vlastně je (např. https://cs.wikipedia.org/wiki/Palmov%C3%BD_olej). Obvykle se pod tímto pojmem rozumí olej lisovaný z plodů palmy (Elaeis Guineensis), který by neměl být zaměňován za "palmojádrový olej" téže palmy, ovšem je získáván pouze se semen. Je to důležité, protože získaný olej se liší ve svém složení. Palmový olej obsahuje obvykle okolo 50% nasycených mastných kyselin (SFA), z toho asi 44% kys. palmitové, 5% kys. stearové a 1% kys. myristové. Zhruba 39% jsou mono-nenasycené mastné kyseliny (MUFA) a asi 10% poly-nenasycených mastných kyselin (PUFA). Surový palmový olej je poměrně bohatým zdrojem antioxidačních látek, karotenů (má červenou barvu). Protože má vyšší obsah SFA, je preferován při smažení, protože je stabilnější při vyšší teplotě než oleje s vyšším obsahem MUFA a PUFA. Jeho hlavním "problémem" ale je nízká cena, která jej předurčuje jako surovinu do mnoha potravin na našem trhu. Podle informací MZe se do ČR dováží asi 16 tisíc tun palmového oleje ročně, ale není započítán ten již použitý do dovážených potravin.

"Palmojádrový olej" (např. https://cs.wikipedia.org/wiki/Palmoj%C3%A1drov%C3%BD_olej) je jiný - obsahuje až 82% SFA, z toho 48% kys. laurové, 16% kys. myristové a pouze asi 8% kys. palmitové. Dále obsahuje asi 15 MUFA a asi 3% PUFA.

Na poněkud podivnou, často kladenou otázku, "kolik palmového oleje tedy můžeme denně zkonzumovat, vzhledem k výživovým doporučením", bychom mohli lehce výpočtem stanovit, že pokud by v denní dietě o energetické hodnotě cca 2000 kcal (odpovídá potřebě ženy nebo starších dětí při nižší pohybové aktivitě) nemělo být více než 10% energie ze SFA (1g SFA = 9kcal), jak doporučuje WHO (2003), pak by to představovalo (při 50% obsahu SFA v palmovém oleji) maximální hodnotu asi 2000 / 10 / 9 / 0,5 = 44 g palmového oleje / osobu / den. Pro úplnost uveďme také informaci, že celkový energetický přívod z tuků by měl být v průměru asi 30%. SFA by neměly překročit 1/3 z celkového přívodu MK (tuků).

Podivná je tato otázka proto, že rozhodně nemůžeme žít pouze z přívodu tuků z palmového oleje. V dietě potřebujeme mít zasoupeno mnoho potravin, které svou pestrostí nabízejí organizmu řadu dalších významných nutričních látek (včetně těch rozpusných v tucích).

Za zásadní můžeme proto považovat otázku celkového dietárního přívodu mastných kyselin. V tomto směru jsme zatím dost smutní. Data pocházející z dřívějších analýz CZVP SZÚ v rámci dietárního monitoringu (MZSO) totiž signalizují, že střední (P50) přívod SFA je vyšší - ne 33% z energie tuku, ale 43%. Velmi malý je pořád podíl středního přívodu PUFA, asi 17% z tuku a ne žádoucích 18 - 33%. Z těchto dat plyne i poměrně vysoký střední přívod MUFA - 40%, nikoli jen asi 33%. Často diskutovaný přívod *trans*-mastných kyselin (TFA) je pro střed populace (P50) relativně pozitivní. Pokud by přívod energie z TFA měl být < 1%,

pak by při 30% energie z tuku nemělo být více než 3% z TFA (pozn. v návrhu limitů pro TFA je obvykle max.2% TFA z tuků). Střední přívod je přes 1% tedy ještě přijatelný. 5% populace (P95) je ale nad touto žádoucí mezí. Pro úplnost dodejme, že palmový olej není zdrojem TFA.

Tento pohled je samozřejmě velmi zobecňující, jednotlivé populační skupiny se mezi sebou liší. Pro hrubou orientaci "jak na tom jsme v ČR" to ale poskytuje dost jasný obrázek. Je asi co zlepšovat. K popisu situace musíme ale ze SZÚ dodat, že tyto výsledky jsou už z minulého desetiletí. Nové k dispozici nejsou, protože nejsou zatím prostředky na novou národní studii individuální spotřeby potravin. Tato studie byla naplánována v rámci programu "Strategie zdraví 2020". Snad se na ni tedy najdou potřebné prostředky.

J.Ruprich, CZVP, 15.2.2016