

Transfitusýrur – nýjar reglur taka gildi

Ný reglugerð nr. 1045/2010 um hámark transfitusýra í matvælum tók gildi 1. ágúst 2011 og er Ísland fjórða Evrópulandið á eftir Danmörku, Austurríki og Sviss sem setur sérstaka reglugerð um takmörkun á þessari gerð fitusýra í matvælum.

Hámarksgildin skv. reglugerðinni eiga við transfitusýrur í matvælum og gildir einu hvort þær eru sérstakt innihaldsefni, t.d. smjörliki, innihaldsefni í öðrum unnum matvælum sem notuð eru við framleiðsluna, t.d. bökkunarfita í kleinum eða vínarbrauði, eða myndast í framleiðsluferlinu sjálfu, t.d. franskar kartöflur eða önnur djúpsteikt matvæli sem geta innihaldið transfitusýrur úr fitunni sem þau eru steikt í.

Takmörkun á transfitusýrum í matvælum byggir á fjölmörgum rannsóknum sem sýnt hafa fram á að neysla á transfitusýrum eykur líkur á hjarta- og æðasjúkdómum í mun meira mæli en neysla á annarri harðri fitu. Því er lítið á þessa lagasetningu sem mikilvægt skref í heilsuvernd fyrir almenning þar sem hún nær til allra vörutegunda og alla hópa samfélagsins, óháð menntun eða efnahag.

Samkvæmt reglugerðinni má innihald transfitusýra ekki fara yfir 2 grömm í hverjum 100 grömmum af heildarfitumagni. Þetta er sama markgildi og sett var á sínum tíma í Danmörku enda þykir umrætt 2% hámarksgrildi nægilega hátt til að taka tillit til náttúrulegra transfitusýra í matvælum og á sama tíma nægilega lágt til að ná manneldismarkmiðum, m.a. ráðleggingu Alþjóða heilbrigðismálastofnunar (WHO) um að neysla transfitusýra sé ekki hærrí en 1% af daglegri orkuinntöku.

Reglugerðin nær ekki til transfitusýra sem eru í dýrafitu frá náttúrunnar hendi enda er ekki vitað hvort transfitusýrur sem eru í matvörunum frá náttúrunnar hendi (t.d. í kjöt- eða mjólkurvörum) hafi sömu áhrif á heilsu og þær sem myndast við vinnslu, þ.e.a.s. iðnaðarmeðhöndlun fitu, en engar forsendur eru fyrir að ætla annað. Hér má beina athygli að því að talsverður munur er á magni transfitusýra í afurðum jörturdýra en þær geta innihaldið 3-6% transfitusýra af heildarfitumagni en fita sem er iðnarmeðhöndluð, s.s. fita sem er hert að hluta, getur innihaldið allt að 60% transfitusýrur.

Reglugerðin gildir aðeins um lokaafurðir, þ.e.a.s. eins og þær eru seldar til neytenda eða bornar fram á veitingahúsum, en ekki um hráefni sem notuð eru við matvælaframleiðslu.

Heilbrigðiseftirlit sveitarfélaga, undir yfirumsjón Matvælastofnunar, hefur eftirlit með því að matvörur á markaði uppfylli ákvæði þessarar reglugerðar. Mat-



Morgunblaðið/Brynjar Gauti

Djúpsteikt Samkvæmt reglugerðinni má innihald transfitusýra ekki fara yfir 2 gr. í hverjum 100 gr.

vælastofnun skal annast samræmingu á rannsóknaraðferðum við mælingu transfitusýra.

Hér eru helstu atriði reglugerðarinnar:

- Reglugerðin gildir um fitu og önnur matvæli sem innihalda fitu annaðhvort sem innihaldsefni eða þá sem hefur myndast við framleiðslu þeirra.
- Reglugerðin nær ekki til transfitusýra sem eru í dýrafitu frá náttúrunnar hendi.
- Reglugerðin nær til markaðssetningar matvæla til neytenda.
- Samkvæmt reglugerðinni má innihald transfitusýra ekki fara yfir 2 grömm í hverjum 100 grömmum af heildarfitumagni.
- Matvælafyrirtæki ber að leggja fram mælingar um magn transfitusýra ef þess er óskað af opinberum eftirlitsaðila.
- Heilbrigðiseftirlit sveitarfélaga annast markaðseftirlit.
- Matvælastofnun annast samræmingu á bæði rannsóknum á sýnum og eftirlitsaðgerðum.
- Reglugerðin tekur gildi 1. ágúst 2011 og er óheimilt að markaðssetja matvæli sem eru ekki í samræmi við hana eftir þann tíma.

Zulema Sullca Porta, sérfræðingur hjá Matvælastofnun.