

Da li je korištenje svinjske masti moguće u uravnoteženom mediteranskom tipu prehrane i što preporučiti kao zdrave masnoće populaciji Hrvatske?

Natko Gereš, Vanja Vasiljev Marchesi, Jasna Tucak, Renata Marđetko

Studenti Poslijediplomskog specijalističkog studija Javno zdravstvo, Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Sažetak:

Svijest o prednostima korištenja maslinovog ulja i mediteranskog tipa prehrane, u današnje je vrijeme poznata i dokazana. Upotreba maslinovog ulja u Hrvatskoj i dalje je premalo zastupljena naspram korištenja drugih vrsti ulja i masti. Hrvatska spada u zemlje s niskom potrošnjom maslinovog ulja.

Svinjska mast se sve do nedavno prezentirala kao potpuno štetna namirnica u prehrani. Novija saznanja otkrivaju da umjereno i ispravno korištenje ove namirnice visoke kvalitete može djelovati pozitivno na zdravlje.

Poznavanje pozitivnih ali i negativnih učinaka korištenja maslinovog ulja te ostalih dostupnih oblika masti i ulja u prehrani u široj je javnosti nedovoljna. Ovaj rad daje jasne zdravstvene preporuke o korištenju masnoća dostupnih u Hrvatskoj, posebno u odnosu na kvalitetu proizvodnje kod svinjske masti i maslinovog ulja.

Ključne riječi: zdrave masnoće, prehrana, maslinovo ulje, svinjska mast

1. Uvod

Najnovija saznanja potvrđuju utjecaj mediteranske prehrane, kojeg je maslinovo ulje sastavni dio, na prevenciju kardiovaskularnih oboljenja. Iako je svijest o pozitivnim zdravstvenim učincima maslinovog ulja prisutna, naša procjena je da je znanje o pozitivnim i negativnim učincima te i ostalih oblika masti i ulja ograničena, a dostupnost informacija usmjerena na paušalne i ponekad zastarjele informacije.

Upotreba svinjske masti tradicionalno se vezuje uz kuhinju našeg područja. Riječ je o dostupnoj i jeftinoj namirnici koja je kroz povijest često bila i jedini dostupni izvor energije. Rastom znanja o štetnosti pojedinih namirnica u prehrani te rastom svijesti o utjecaju pojedinih namirnica na problem kardiovaskularnih bolesti, svinjska mast je kao namirnica „stavljena na crnu listu“.

Neselektivno stavljanje pojedinih namirnica na „crne liste“, da bi slijedila rehabilitacija temeljem novih saznanja, smanjuje kredibilitet javnozdravstvenih službi. Ako u obzir uzmemo i senzacionalizam dostupne literature pučanstvu, očituje se potreba jasnije, istinitije i usmjerenije edukacije o učinku pojedinih namirnica na kardiovaskularni profil pojedinca.

Kardiovaskularne bolesti danas su najčešći uzrok smrti i invaliditeta kod odraslih osoba u Hrvatskoj. Prevencija kroz edukaciju pokazala se kao najučinkovitiji način unaprjeđenja zdravlja po pitanju bolesti krvožilja.

Ovaj rad temelji se na pretpostavki da je u kontekstu dostupnosti i tradicionalne usmjerenosti populacije na prisutne oblike prehrane, najbolji način izgradnje protektivnih stavova unaprjeđenje svijesti o mogućnostima zdravijih izbora u dostupnoj prehrani osnaživanjem pojedinca kroz edukaciju.

O ovom nam je radu cilj bio prezentirati prednosti i nedostatke korištenja svinjske masti u prehrani, kao i preporučiti najzdraviji oblik prehrane gledajući odabir masnoća. Cilj rada bio je i otkriti komparativne prednosti i nedostatke korištenja maslinovog ulja i svinjske masti u prehrani, ali i izraditi preporuke za zdravu prehranu koja doprinosi smanjenju mogućnosti obolijevanja od kardiovaskularnih bolesti.

Rad može služiti za kreiranje javnozdravstvene intervencije koja za cilj ima podizanje svijesti o štetnosti trans masnih kiselina u prehrani i važnosti uključivanja nezasićenih cis masnih kiselina u prehranu.

2. Metodologija

U obzir smo uzeli trenutno dostupnu popularnu literaturu o temi rada, poput časopisa, internetskih portala i magazina, kako bismo procijenili kvalitetu dostupne građe o temama stanovništvu. Tijekom rada proveli smo analizu dostupne literature putem tražilice indeksiranih članaka PubMed, ali i klasičnih popularnih internetskih pretraživača Google.

3. Rasprava

Istražili smo pristup u kojem se promovira što veća zastupljenost mediteranske prehrane koja stavlja u prvi plan upotrebu maslinovog ulja.

Ukupan unos masti ne bi trebao biti viši od 30% ukupnog unosa energije. Zasićene masne kiseline trebale bi činiti do 10% ukupnog unosa masti. Nezasićene masne kiseline trebale bi činiti 20% unosa masti (od toga polinezasićene oko 6% a ostalo mononezasićene –povišenje ne više od 10%). Preporučeni unos zasićenih masti dodatno je ograničen na 7 - 10% ukupnog dnevnog unosa.

Dokazano je da je važan faktor u nastanku aterosklerotskih plakova, hipertenzije i dijabetesa tipa II metabolička regulacija lipoproteina. Ističe se zaštitna uloga HDL proteina, naspram štetnosti LDL proteina. Nezasićene masne kiseline s cis konfiguracijom pozitivno utječu na porast HDL lipoproteina. Upravo zato, preporučaju se namirnice koje sadržavaju takvu konfiguraciju masnih kiselina, te obrada namirnica koja čuva takvu konfiguraciju.

Treba poticati mediteranski tip prehrane koji uključuje korištenje maslinovog ulja. Zdravstvena vrijednost maslinovog ulja varira ovisno o kvaliteti, što utječe na cijenu. Gledajući ekonomsko stanje u Hrvatskoj, to može biti važan otežavajući faktor, jer će stanovništvo u trenutku ekonomske krize moguće birati jeftinije vrste maslinovog ulja, koje automatski sadrže manji postotak korisnih nezasićenih masnih kiselina i antioksidativnih spojeva.

Potičemo pristup u kojem se smanjuje šteta i kada je moguće supstituira štetna masnoća zdravijim oblicima iste namirnice a korištenje u prehrani ograniči na zdravije produkte.

Upotreba masti i ulja u prehrani od ključne je važnosti za uravnoteženu prehranu. U Hrvatskoj su najzastupljeniji oblici masti i ulja: biljno ulje, suncokretovo ulje, maslinovo ulje, svinjska mast, bučino ulje, maslac, margarin. U manje zastupljene korištene oblike spadaju laneno ulje, palmino ulje, sezamovo ulje te drugi oblici. Upotreba svinjske masti i dalje je široko prisutna.

Zasićene masne kiseline i trans nezasićene masne kiseline povisuju LDL lipoproteine. Povećanje koncentracije LDL (a time i koncentracije kolesterola u plazmi) dovodi do povišenog ulaska estera kolesterola u stanice krvnih žila i njihovog odlaganja, što dovodi do ateromatoza i kasnije do aterosklerotičkih lezija. Time se povećava rizik od začepljenja žila

Edukacija i usmjerene preporuke o sastavu dostupnih masnoća u prehrani mogle bi imati pozitivan učinak na zdravstveno stanje populacije u Hrvatskoj ukoliko ovaj proces prati i edukacija o štetnosti trans i zasićenih masnih kiselina.

Kvalitetna svinjska mast, koja nije industrijski hidrogenirana, može imati relativno visok postotak nezasićenih cis masnih kiselina u odnosu na maslinovo ulje niske kvalitete.

Hidrogenacijom nezasićenih cis masnih kiselina dolazi do promjene strukture u trans konfiguraciju, čime takve masne kiseline postaju rizične namirnice. Do hidrogenacije masnih kiselina dolazi pri industrijskom zgušnjavanju masti. Biljna ulja često su pri proizvodnji djelomično hidrogenirana, čime im također raste udio trans masnih kiselina.

Industrijski proizvedena svinjska mast (većina masti u dućanima) proizvodi se miješanjem masti visoke i niske kvalitete. Da bi se poboljšala stabilnost na sobnoj temperaturi, mast se često hidrogenira. Hidrogenirana mast sadrži viši postotak trans masnih kiselina u odnosu na onu koja nije hidrogenirana.

Konzumenti i konzumentice koje traže svinjsku mast visoke kvalitete potražiti će ručno rađenu svinjsku mast visoke kvalitete, ili će sami raditi mast of visceralne masti ili potkožne masti visoke kvalitete.

4. Zaključci i/ili preporuke

Kardiovaskularne bolesti danas su najčešći uzrok smrti i invaliditeta kod odraslih osoba u Hrvatskoj. Prevencija kroz edukaciju pokazala se kao najučinkovitiji način unaprjeđenja zdravlja po pitanju bolesti krvožilja. Visoka kvaliteta i pravilna upotreba maslinovog ulja i svinjske masti mogu zbog niskog udjela trans masnih kiselina i zasićenih masnih kiselina djelovati kao prehrana koja doprinosi zdravlju kardiovaskularnog sustava. Naša preporuka jest da se ipak u prehrani koristi dokazano zdraviji mediteranski tip prehrane, koji naglašava upotrebu maslinovog ulja naspram svinjske masti.

Edukacija i usmjerene preporuke o korištenju svinjske masti u prehrani mogle bi imati pozitivan učinak na zdravstveno stanje populacije u Hrvatskoj. Potičemo pristup u kojem se smanjuje šteta i kada je moguće supstituira mast zdravijim oblicima iste namirnice, upotreba ograniči na zdravije oblike prerade, te promovira što veća zastupljenost mediteranske prehrane koja ne isključuje svinjsku mast, već stavlja u prvi plan upotrebu maslinovog ulja.

U društvu koje se kreće prema prirodnoj, organskoj hrani, svinjska mast ima svoje mjesto na našim tanjurima, kao dio balansirane prehrane, ne svaki dan. Zabrinjavajući je ipak sadržaj kolesterola i zasićenih masti u svinjskoj masti zbog čega još jednom valja naglasiti važnost umjerenog uživanja, osobito u osoba s bolestima srca i krvožilja.

Literatura:

1. Kumar, Clark. Clinical Medicine. 2009.
2. Karlson. Biokemija za studente kemije i medicine. Školska knjiga Zagreb. 1993.
3. Wardhana, Surachmanto ES, Datau EA. The role of omega-3 fatty acids contained in olive oil on chronic inflammation. Acta medica Indonesiana. 2011;43(2):138-43.
4. Mirella Žanetić, M. Gugić. Zdravstvene vrijednosti maslinovog ulja.
5. Hyson D, Rutledge JC, Berglund L. Postprandial lipemia and cardiovascular disease. Current atherosclerosis reports. 2003;5(6):437-44.
6. <http://zdravlje.hzjz.hr/clanak.php?id=12767>
7. <http://www.gastro.hr/Povratak-svinjske-masti-7083.aspx>