



SAJTÓKÖZLEMÉNY

Unilever Magyarország Kft.

2008. január 15.

A margarin kontra vaj ügy – a tények szempontjából

Az elmúlt év utolsó hónapjaiban a média különböző csatornáin újra és újra felcsaptak a margarinellenes hadjárat hullámai. Az idő múlásával nem túlzás hadjáratnak nevezni a megjelenő nyilatkozatokat, állásfoglalásokat, már csak azért sem, mert a féligazságokból hamis következtetésekre jutó, a fogyasztókat alaptalanul megtévesztő „szakemberek” egyre elszántabban támadnak. De nézzük a tényeket!

Az egyik kereskedelmi rádió reggeli műsorának műsorvezetői a karácsonyi bevásárlások idején tanácstalanul üldögéltek a stúdióban. Egyikük az interneten körlevél formájában megjelenő levélről mesélt, amely a margarin káros hatásait ecsetelte. A másik műsorvezető azonban védelmébe vette a margarint. A beszélgetés végül azzal a konklúzióval zárult, hogy évekkel ezelőtt a vaját kiáltották ki első számú közellenségnek, most pedig eljött az ideje, hogy ugyanezt tegyék a margarinnal.

A közelmúltban nem ez volt az egyetlen ilyen típusú hír. Csupán a sorban az utolsó, amely bizonytalanságot ébreszthet a margarint kedvelők és fogyasztók népes táborában.

De vajon mi az igazság a sok állítás körül?

Támadások és a tények

1. Támadás: A margarint érő támadások első pontja szerint a margarin emeli a koleszterinszintet. Emeli, mert az előállításához szükséges szilárd növényi olajok a szervezetre ártalmas, úgynevezett transzszírokat is tartalmaznak. Ezen zsírok rendszeres fogyasztása pedig csökkenti a vérben levő jó koleszterin szintjét, így növeli az érrelmeszesedés kialakulásáért felelős, rossz koleszterin szintjét .

Tény: A hidrogénezési eljárás nem jelenti feltétlenül, hogy transzszírsavak keletkeznek, ugyanis sikerült a gyártási technológiát úgy továbbfejleszteni, hogy ezt ki lehessen küszöbölni. Ettől függetlenül, a ma kapható, jó minőségű margarinokba kerülő növényi olajokat már **nem hidrogénezik**, helyette kemény, a természetben előforduló növényi zsírokat (kókuszszír, pálmazsír) használnak a kívánt, kenhető állag elérésért. Így mára sikerült a transzszírsavak arányát 1-2%-ra, vagy ez alá csökkenteni, és ezt az információt bizonyos gyártók a csomagoláson található tápanyagtáblázatban fel is tüntetik termékeiken. A jó minőségű margarinok transzszírsav-tartalma alacsony, a WHO által ajánlott 1 százalék alatti, zsírsavösszetételüknek köszönhetően a szív- és érrendszerre kifejezetten jó hatással vannak. A többszörösen telítetlen zsírsavakat

tartalmazó margarinkok nem emelik a koleszterinszintet, épp ellenkezőleg: zsírsavösszetételüknek és más összetevőiknek köszönhetően segítenek csökkenteni azt.

2. Támadás: A margarinfogyasztók tévednek, amikor azt hiszik, hogy a koleszterin nem szükséges az emberi szervezet működéséhez. Így csupán koleszterinmentessége miatt a margarin nem tekinthető egészséges élelmiszernek.

Tény: Való igaz – egyébként senki nem állította ennek ellenkezőjét -, hogy koleszterinre igenis szüksége van a szervezetnek. Az emberi szervezet pontosan ezért állítja elő a koleszterint. Sajnos a táplálékkal bevitt túlzott mennyiségű koleszterinnel, valamint a telített és transzszírsavakkal – amelyek jellemzően olyan állati eredetű élelmiszerekben vannak, amilyen például a vaj is – felboríthatjuk a védő és az ártó koleszterin egyensúlyát, az utóbbi javára. Ezzel pedig növelhetjük a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát. Tiltott élelmiszerek szerencsére nincsenek, csak betartandó mennyiségek: ezért megfelelő mennyiségben vaj és egyéb állati zsiradékok is fogyaszthatók, azonban ételkészítéshez, kenyérkenéshez a növényi olajokat, margarinkokat ajánlott előnyben részesíteni.

Még néhány gondolat a magas koleszterinszintről és a táplálkozásról

Ismert tény, de nem lehet elégszer ismételni: a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában szerepet játszó kockázati tényezők jelentős része táplálkozással befolyásolható. A Magyar Szív Egyesület 2007-ben készült hazai, reprezentatív koleszterinkutatásából kiderül (www.koleszterinszint.hu), hogy a megkérdezettek (20-90 év közöttiek) 24 százalékának emelkedett a koleszterinszintje, 17 százalékának pedig magas. Így a felnőtt lakosság jelentős részének nem javasolt a koleszterinszint növekedést okozó élelmiszerek nagymértékű fogyasztása. Azonban a jó minőségű margarinkok fogyasztása jól beilleszthető a kiegyensúlyozott és változatos táplálkozásba. A korszerű táplálkozásban az állati eredetű zsiradékokat lehetőség szerint (de nem teljesen) növényi eredetű zsiradékokra érdemes cserélnünk. Sütéshez az olívaolaj jelenthet jó megoldást, étrendünket gabonafélékkel, zöldségekkel, gyümölcsökkel, zsírszegény húsfélékkel és tejjel-tejtermékekkel valamint halakkal kell minél változatosabban összeállítani.

ÖSSZEFOGLALÁS:

A jó minőségű margarinkok nem, vagy csak a WHO által ajánlott mértéket meg nem haladó mennyiségben tartalmaznak a szervezet számára káros transzszírsavakat. A vaj margarinnal való helyettesítése hosszú távon - kedvező zsírsavösszetételének köszönhetően-, segíthet megelőzni az első számú népbetegség, a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulását. A növényi szterinek tartalmazó margarinkok pedig ezen összetevőiknek köszönhetően kifejezetten csökkentik a magas koleszterinszintet, kiegyensúlyozott, változatos étrendbe illesztve és az egészséges életmód részeként.

A vaj kontra margarin kérdés margójára.....

Az utóbbi két évtizedben egyre-másra jelennek meg hírek a legkülönbözőbb élelmiszerek, élelmiszer-alkotóelemek káros hatásairól, így került a céltáblára a tej, tejtermékek, teljes értékű gabonafélék, húsok, édesítőszer, egyes gyümölcsök,

zsiradékok, és most például a margarin. Az esetek túlnyomó részében ezeknek a – különben olvasmányos köntösbe bújtatott – híreszteléseknek semmiféle alapjuk nincs, a róluk írottak nem tartoznak a bizonyítékokkal alátámasztott orvostudományi állítások körébe, arra azonban alkalmasak, hogy elbizonytalanítsák az olvasót, de persze arra is alkalmat adnak, hogy a felmerült témával kapcsolatban hozzászólásként, válaszként tárgyilagos, korrekt tájékoztatás jelenjék meg a médiában. A cikkek szerzői gyakran fiktív, nem létező személyek. Akinek kétségei támadnak és nem tud eligazodni az ellentétes állítások között kérdezze meg orvosát, gyógyszerészét, illetve az ÁNTSZ szakemberét, a kórházi dietetikust, vagy olvassa el a *Táplálkozási ajánlások a felnőtt magyarországi lakosság számára** című kiadványt, illetve keresse fel az Egészségügyi Minisztérium honlapját.

* A Táplálkozási ajánlások az Egészséges Nemzetért Népegészségügyi Program részeként kerül kiadásra.

A kiadvány megtalálható az Oktatási és Kulturális Minisztérium (http://www.okm.gov.hu/letolt/kozokt/tapl_ajanlas_felnotteknek_zajkastol_0301.pdf) , valamint az Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozási Intézet (<http://efrira1.antsz.hu/oeti/taplal/tapajanl.pdf>) honlapján.

További információk:

Akciónx PR Ügynökség

Domak Ibolya, PR igazgató

domak@akcionxs.hu

+36-30-922-6675

Kertész Judit, PR manager

kertesz@akcionxs.hu

+36-30-921-1257