



VŠE, CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O PALMOVÉM OLEJI

Fakta a čísla



The image shows a large number of young palm plants, likely oil palm seedlings, arranged in rows. Each seedling is planted in a black plastic nursery bag. The bags are filled with a layer of brown, fibrous material, which appears to be rice husk or a similar organic mulch, covering the soil around the base of the plants. The palm leaves are green and have a characteristic fan-like shape. The background is slightly blurred, showing more rows of similar seedlings, suggesting a large-scale nursery or plantation setting.

Palmový olej nabízí dobrou rovnováhu mezi výživovou hodnotou, chutí a texturou produktu. V této brožuře naleznete informace doplněné odkazy ohledně složení palmového oleje a účinků spojených s jeho konzumací v rámci stravy. Brožura rovněž objasňuje, jak se olej získává z plodů palmy olejné; zdůrazňuje význam udržitelné produkce a vysvětluje, jak může být použit palmový olej v různých potravinářských výrobcích.

OBSAH

Co je palmový olej?	4
• Produkce palmového oleje.....	5
• Udržitelný palmový olej.....	7
• Spotřeba palmového oleje	9
• Používání palmového oleje.....	10
Přírodní a všestranná surovina	11
• Složení mastných kyselin	11
• Výhody používání palmového oleje.....	12
• Alternativa k částečně ztuženým tukům.....	12
Součást vyvážené stravy	13
• Doporučení pro tuky	13
• Palmový olej a zdraví.....	14
• Zdravý životní styl.....	15
O organizaci EPOA.....	16
Informace na vědeckém základě	16
• Literatura.....	17

CO JE PALMOVÝ OLEJ?

Palmový olej je nejrozšířenějším rostlinným olejem na světě. Získává se z dužiny plodů palmy olejné (*Elaeis guineensis*). Plody mají načervenalou barvu díky vysokému obsahu β -karotenu, velikostí odpovídají velkým olivám. Plody mají jedno semeno/jádro, z něho se získává palmojádrový olej. Plody obsahují asi 30-35 % oleje. Palmový a palmojádrový olej jsou stejného botanického původu, z hlediska složení mastných kyselin se však výrazně liší.

Z přírodních zdrojů

Palma olejná roste v oblastech okolo rovníku. Jedná se o tropický strom s asi 5 metrů dlouhými listy. Původní domovinou byla Západní Afrika v současnosti je většinou pěstována v Indonésii a Malajsii, které se řadí mezi největší světové výrobce palmového oleje.

Z tropických oblastí

Příroda hraje velkou roli v příběhu o palmovém oleji. Co strom nade vše miluje, je slunce a vlhkost. Dlouhý sluneční svit, teploty v rozmezí 24 až 32 °C a rovnoměrné srážky v průběhu celého roku vytvářejí ideální podmínky pro růst palmy olejné. Z tohoto důvodu se palma olejná pěstuje mezi desátým stupněm severně a jižně od rovníku. Kromě Indonésie a Malajsie se produkce palmového oleje rozšiřuje do jiných částí světa jako Jižní a Střední Amerika, Thajsko nebo Západní Afrika.



VÍTE, ŽE...?

Palmový olej a palmojádrový tuk představují **38 %** světové produkce rostlinných olejů

Roční produkce palmového oleje činí **62** milionů tun

Z jedné palmy olejné se ročně získá **40** kg palmového oleje

Na jednom hektaru plantáže palmy olejné se vyprodukuje **3,8** tun oleje

Palma olejná zaujímá **7 %** celosvětové obdělávané plochy, která je zdrojem rostlinných olejů, ale má nejvyšší produkci **38 %** ze všech olejů a tuků

Indonésie a Malajsie dodávají **80 %** celosvětově používaného palmového oleje

Palmový olej poskytuje v Indonésii a Malajsii dohromady živobytí přibližně **4,5** milionům lidí

Palmový olej byl používán v lidské výživě již před **5 000** lety

PRODUKCE PALMOVÉHO OLEJE

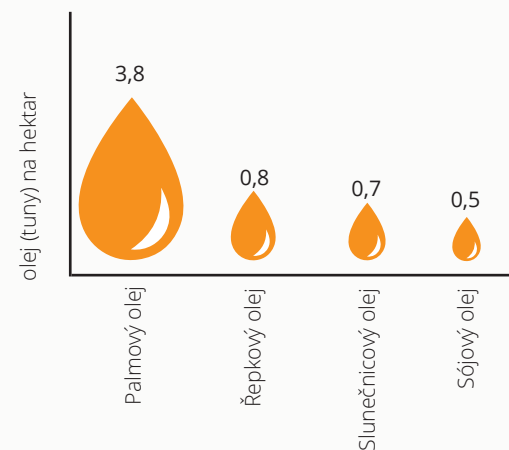
Palma olejná je nejvýkonnější olejninou z hlediska využití půdy. Má nejvyšší výtěžnost oleje na hektar půdy v porovnání s jinými olejninami. Plody se začínají sklízet, když je palma olejná stará tři až čtyři roky.

Celosvětová produkce palmového oleje se zvýšila z 15,2 milionů tun v roce 1995 na 62,6 milionů tun v roce 2015. To představuje nejvyšší objem z produkce všech rostlinných olejů, o 10 milionů tun více než poskytuje druhá olejнина (sója). Nejvyšší podíl ze světové produkce se vyrábí v Indonésii (53 %) a Malajsii (32 %). K výraznému nárůstu produkce palmového oleje došlo i v jiných částech světa. Významný příspěvek k celosvětové produkci pochází z Jižní a Střední Ameriky (3,4 milionu tun), Thajska (1,8 milionu tun) a Západní Afriky (2,4 milionu tun).



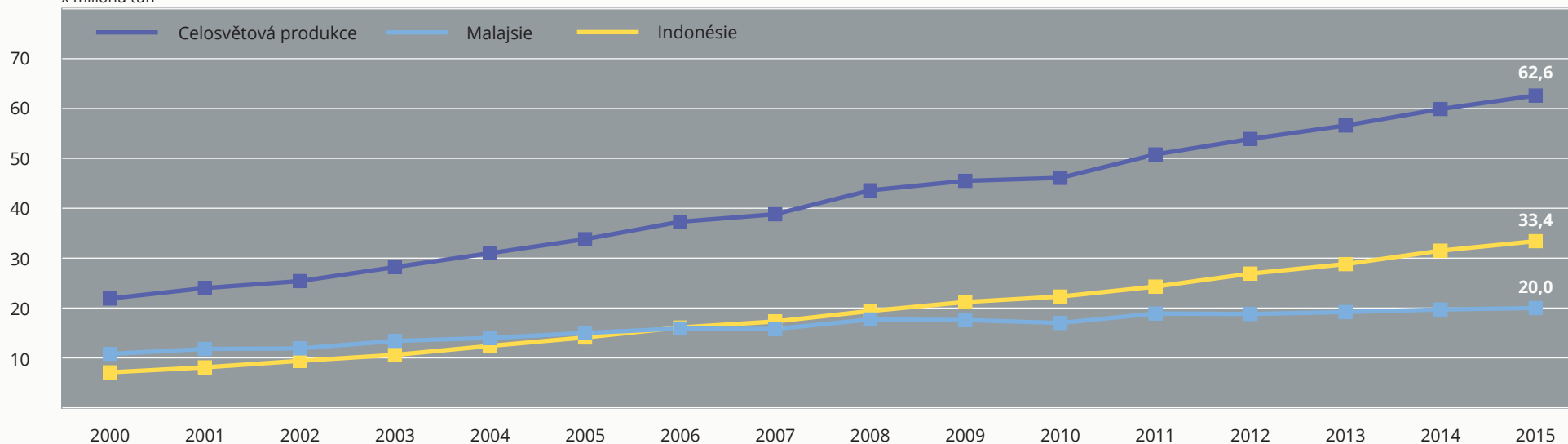
Vysoce výkonná plodina (zdroj: Oil World 2016)

Nejvyšší výnos

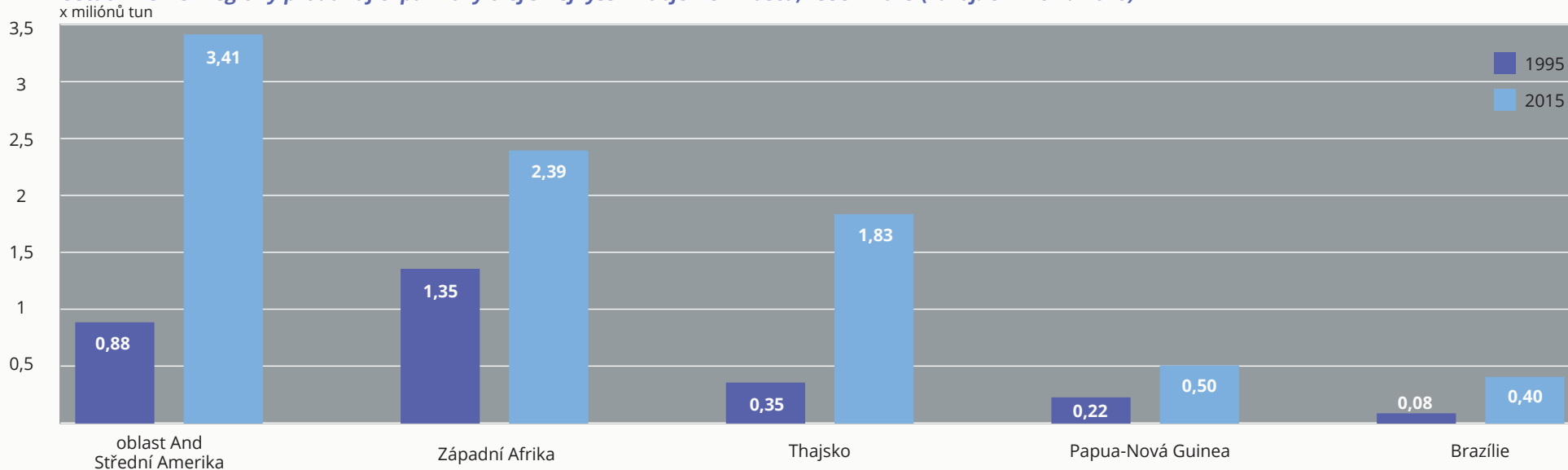


Produkce palmového oleje 2000 - 2015 (zdroj: Oil World 2016)

x milionů tun



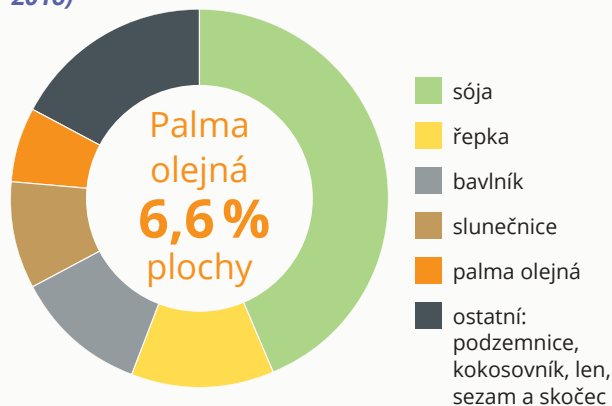
Ostatní země / regiony produkující palmový olej s nejvyšším objemem růstu, 1995—2015 (zdroj: Oil World 2016)



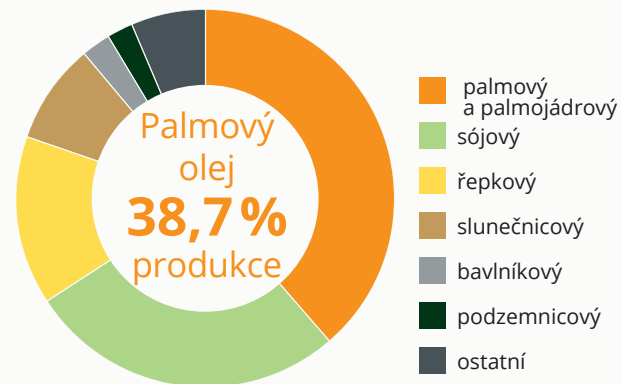
Mezi hlavními olejninami zabírá palma olejná nejmenší procento (6,6 %) z celkové plochy půdy obdělávané za účelem získávání olejů a tuků v celosvětovém měřítku, ale produkuje největší procentní podíl (38,7 %) celkové produkce olejů a tuků. Jedná se o méně než polovinu plochy půdy, kterou vyžadují jiné plodiny (slunečnice, sója nebo řepka) k výrobě stejného množství oleje.

Navzdory těmto výhodám je třeba dopad pěstování palmy olejná v oblastech s vysokou úrovní ochrany, na rašelinistích či územích bývalých tropických lesů, odpovídajícím způsobem řešit. Výroba a používání udržitelného palmového oleje pomůže zachovat nebo posílit biologické, ekologické a sociální hodnoty v zemích původu.

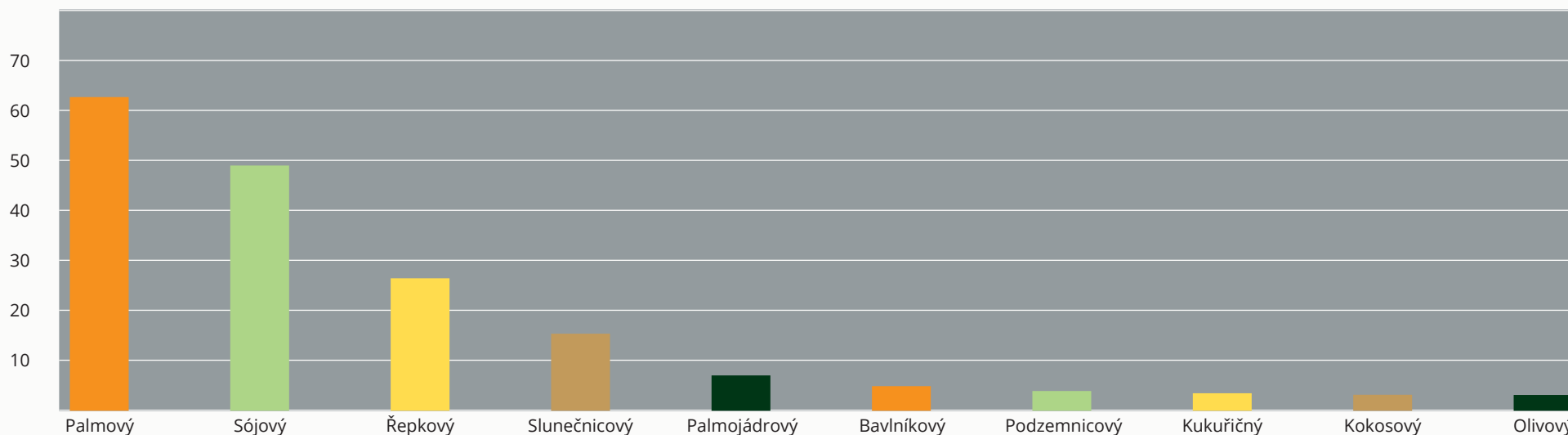
Hlavní olejliny: plocha v roce 2015 (Celkem 274,4 milionů hektarů) (zdroj: Oil World 2016)



Světová produkce olejů a tuků v roce 2015 (celkem 179,6 milionů tun) (zdroj: Oil World 2016)



Světová produkce hlavních rostlinných olejů a tuků v roce 2015 (celkem 177,39 milionů tun) (zdroj: Oil World 2016)
x milionů tun



UDRŽITELNÝ PALMOVÝ OLEJ

Palma olejná se pěstuje na velkých plantážích i na malých rodinných farmách. Udržitelné pěstování je náročným úkolem ve dvou směrech: dosáhnout co nejvyšších výnosů s co nejmenším dopadem na životní prostředí. V důsledku růstu obyvatelstva a prosperity v zemích jako je Čína a Indie se neustále zvyšuje poptávka po palmovém oleji. Očekává se, že do roku 2020 produkce palmového oleje dosáhne celosvětové úrovně více než 68 milionů tun. Ve většině zemí produkujících palmový olej má obchod s ním potenciál významně přispívat k hospodářskému růstu a snížení chudoby.

Dlouhodobé cíle

V souvislosti s globálním nárůstem poptávky po palmovém oleji rychle rostla rozloha půdy pro pěstování palmy olejná. Úkolem je zajistit, aby expanze probíhala udržitelným způsobem s respektem k lidem a přírodě v zemích, z nichž některé patří k nejvíce biologicky rozmanitým oblastem planety. Odlesňování a zakládání plantáží na územích, která zadržují velká množství uhlíku, představují vážné problémy. Při nesprávných postupech může mít produkce palmového oleje ve větším měřítku negativní dopady na přírodní zdroje, způsobovat porušení práv k vlastnictví půdy místních obyvatel a může vést k nadměrnému užívání pesticidů.

Udržitelný palmový olej

V reakci na naléhavou potřebu řešit tyto problémové oblasti a vyhovět globální poptávce po palmovém oleji získávaném udržitelným způsobem spojila skupina firem a nevládních organizací v roce 2004 své síly.

Byl založen Kulatý stůl pro udržitelnou produkci palmového oleje (Roundtable on Sustainable Palm Oil, RSPO) jako nezisková organizace, která sdružuje subjekty ze sedmi odvětví, souvisejících s palmovým olejem: pěstitele palmy olejná, zpracovatele palmového oleje, obchodníky s palmovým olejem, výrobce spotřebního zboží, maloobchodníky, banky a investory, stejně jako nevládní organizace z oblasti životního prostředí, ochrany přírody, sociální sféry a rozvojových programů.

V rámci RSPO se vytvořil první standard, který sloužil jako podklad k certifikaci udržitelné produkce a používání palmového oleje. Existují i další normy udržitelnosti jako ISCC nebo Rainforest Alliance, které mají svůj vlastní certifikační systém pro udržitelný palmový olej. Vlastní normy pro certifikovaný udržitelný palmový olej vyvinuly rovněž Indonésie a Malajsie. Indonéský udržitelný palmový olej (ISPO) a Malajský udržitelný palmový olej (MSPO) představují významný krok k rozšíření distribučního řetězce s udržitelným palmovým olejem.

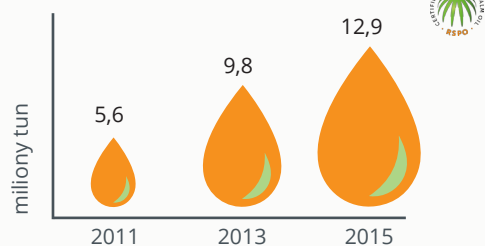
Evropské iniciativy pro udržitelný palmový olej

Aby se zvýšilo využívání udržitelného palmového oleje, je nezbytné, aby se všechny subjekty používající palmový olej spojily. Za tímto účelem spolupracují společnosti a odvětvová sdružení v národních aliancích pro udržitelný palmový olej. Tyto aliance se rozšířily v rámci Evropy, vznikají závazky řady firem a odvětvových sdružení k používání udržitelného palmového oleje. Všechny národní aliance mají závazek používat 100 % certifikovaný udržitelný palmový olej. Řada aliancí navíc rozšiřuje soubor kritérií pro udržitelný palmový olej a uplatňuje princip neustálého zlepšování certifikačních standardů.

Tyto závazky jsou součástí projektu "Evropský udržitelný palmový olej" (ESPO). Cílem je zvyšovat a sladit poptávku po udržitelném palmovém oleji v Evropě. K naplňování cíle dochází prostřednictvím certifikačních standardů, jako je RSPO, a spoluprací evropských odvětvových sdružení využívajících argumentační podporu od Sustainable Palm Oil Advocacy Group (ESPOAG). K závazku se připojilo i šest evropských vlád v Amsterdamské deklaraci, podle níž by měl být do roku 2020 vybudován na území daného státu distribuční řetězec používající jen udržitelný palmový olej.

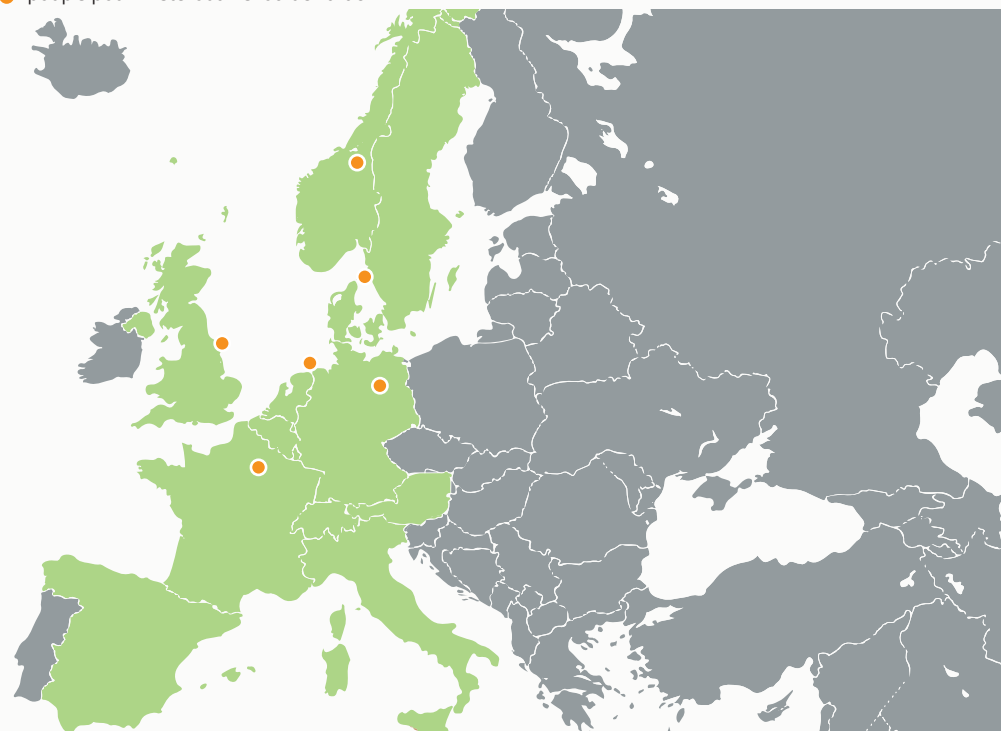


Roční udržitelná produkce



Současné národní iniciativy pro udržitelný palmový olej v Evropě (zelená barva)

● podpis pod Amsterdamskou deklarací



SPOTŘEBA PALMOVÉHO OLEJE

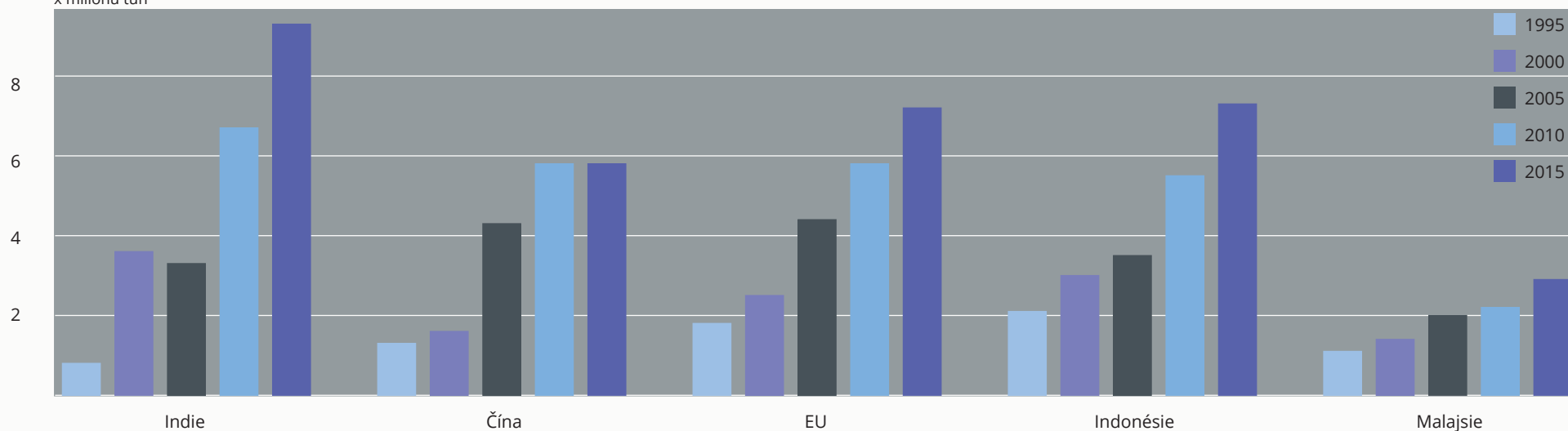
Celosvětová spotřeba se zvýšila z 14,6 milionu tun v roce 1995 na 61,1 milionu tun v roce 2015, což z něj činí nejvíce rozšířený olej na světě. Hlavní

uživatelé palmového oleje jsou Čína, Indie, Indonésie a Evropská unie. Indie, Čína a EU surový palmový olej nevyrábějí a jejich poptávka je zcela pokryta dovozem.

Import do Indie, Číny a EU představoval v roce 2015 47,9 % světového dovozu.

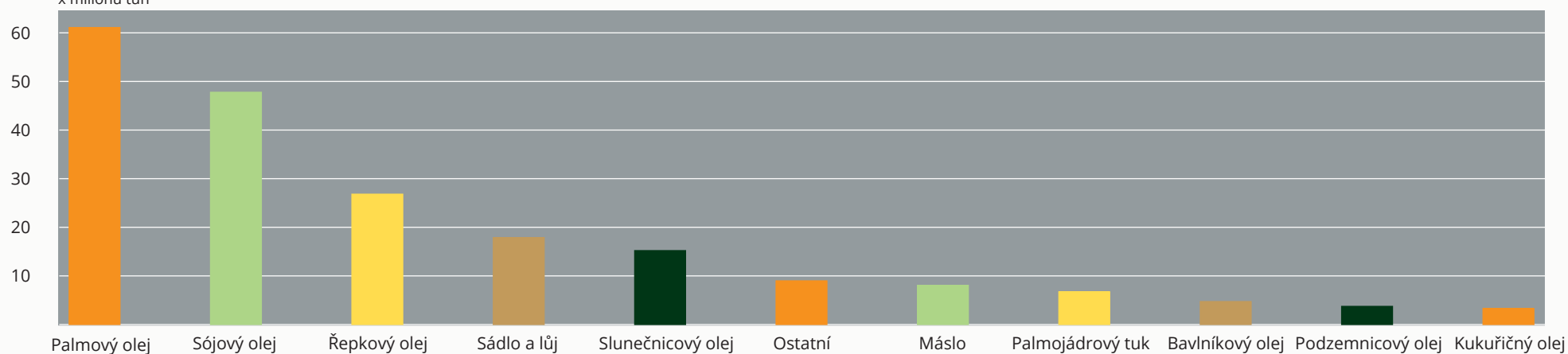
Spotřeba hlavních uživatelů palmového oleje (zdroj: Oil World 2016)

x miliónů tun



Světová spotřeba olejů a tuků v roce 2015 (celkem 204,3 milionů tun) (zdroj: Oil World 2016)

x miliónů tun



POUŽÍVÁNÍ PALMOVÉHO OLEJE

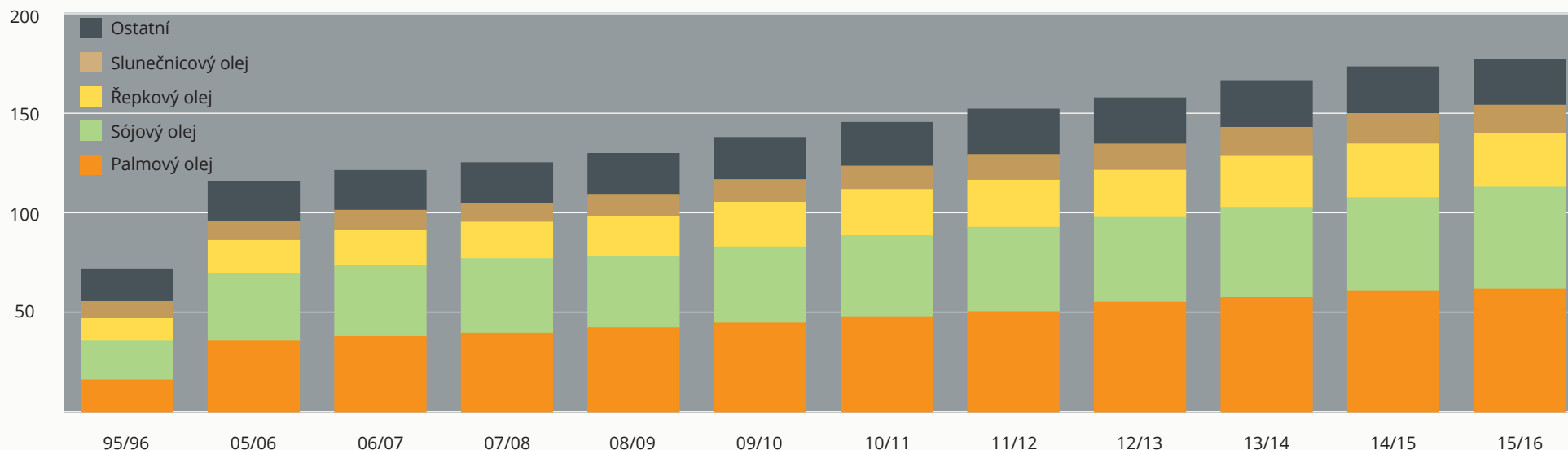
Palmový olej může být používán jak surový, tak i rafinovaný. Pouze jedna čtvrtina palmového oleje a palmojádrového tuku se celosvětově používá v surovém stavu bez rafinace. Surový palmový olej je široce využíván pro domácí vaření v jihovýchodní Asii, Africe a některých oblastech Brazílie.

V Evropě a ve Spojených státech je palmový olej většinou používán ve své rafinované formě. Olej má neutrální vůni a nažloutlou barvu, což z něj činí cennou surovinu pro řadu produktů, jimž dodává požadovanou texturu a chuť. Rafinovaný palmový olej je používán jako cenově dostupná surovina v řadě potravin jako jsou margaríny, cukrovinky, čokoláda, zmrzliny a pečivářské výrobky. Je rovněž široce používán v nepotravinářských výrobcích, jako jsou mýdla, svíčky a kosmetika.



Celosvětová spotřeba rostlinných olejů

x milion tun



VŠESTRANNÁ SUROVINA

Palmový olej je široce používán výrobcí potravin a spotřebního zboží kvůli své všestrannosti, specifickým funkčním vlastnostem a velmi dobré dostupnosti. Díky polotuhé konzistenci dodává výrobkům požadovanou texturu, dlouhodobou stabilitu a podílí se na žádoucích chuťových vjemech. Velmi dobře snáší i vysoké teploty při vaření. Jeho hladká a krémová textura a neutrální vůně z něj činí vhodnou a cenově dostupnou surovinu v mnoha recepturách.

SLOŽENÍ MASTNÝCH KYSELIN

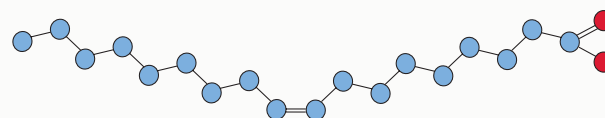
Oleje a tuky používané pro kulinářské účely, bez ohledu na jejich původ, obsahují jak nasycené, tak nenasycené mastné kyseliny. Poměr závisí na druhu oleje nebo tuku. V nasycené mastné kyselině jsou atomy uhlíku spojené pouze jednoduchými vazbami, což umožňuje jejich těsnější uspořádání. Oleje a tuky, které jsou bohaté na nasycené mastné kyseliny, budou mít vyšší bod tání, hustší strukturu a při pokojové teplotě pevnou konzistenci. Nasycená mastná kyselina je často označována zkratkou SAFA. Nenasycené mastné kyseliny mohou být mononenasycené (MUFA) nebo polynenasycené (PUFA). Nenasycené mastné kyseliny obsahují jednu nebo více dvojných vazeb v uhlíkovém řetězci. Dvojná vazba způsobuje v uhlíkovém řetězci zalomení, které zabraňuje vytvoření kompaktní struktury. Oleje, které jsou bohaté na mono- nebo polynenasycené mastné kyseliny, jsou proto při pokojové teplotě tekuté, což je příklad běžně používaných kuchyňských olejů.

Transmastné kyseliny (TFA) jsou nenasycené mastné kyseliny, u nichž se uhlíkový řetězec rozprostírá na opačné straně dvojité vazby. To vede k přímé molekulární struktuře s podobnými funkčními vlastnostmi jako u nasycených mastných kyselin.

V průměru obsahuje palmový olej přibližně stejné množství nasycených a nenasycených mastných kyselin. Podíl nasycených mastných kyselin je příznivější ve srovnání s jinými podobnými tuky jako je kokosový tuk, máslo, případně kakaové máslo. Palmový olej obsahuje jen velmi málo transmastných kyselin (<1 % celkového obsahu tuku). Vzhledem k jeho rostlinnému původu se vzájemné zastoupení mastných kyselin může lišit vlivem geografických činitelů, například půdy, počasí a druhu palmy olejné.

Molekulární struktura mastných kyselin

Nenasycené mastné kyseliny (≥ 1 dvojná vazba)

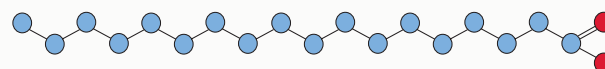


Cis dvojná vazba (zalomená forma)



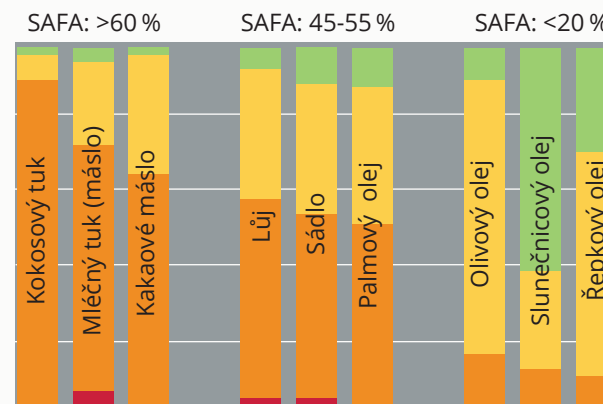
Trans dvojná vazba (přímá forma)

Nasycené mastné kyseliny (bez dvojných vazeb)



● uhlík ● kyslík

Obsah mastných kyselin v různých tucích a olejích



Polynenasycené mastné kyseliny
Mononenasycené mastné kyseliny
Nasycené mastné kyseliny
Transmastné kyseliny (> 1%)

Obsah mastných kyselin v palmovém oleji



VÝHODY POUŽÍVÁNÍ PALMOVÉHO OLEJE

Oleje a tuky mají v potravinách, které běžně konzumujeme, řadu funkcí. Palmový olej je v potravinářských výrobcích často v kombinaci s jinými oleji a tuky, které společně určují složení mastných kyselin a funkční vlastnosti konečného produktu. Palmový olej nabízí všestranné použití a cílené funkční vlastnosti. Jeho hlavní výhody jsou:

- **Stabilita při vysokých teplotách vaření:** palmový olej si zachovává své charakteristiky i za vysokých teplot. Podléhá méně změnám než některé jiné oleje a tuky.
- **Stabilita v čase:** palmový olej je velmi vhodný pro použití ve výrobcích s dlouhou dobou minimální trvanlivosti. Produkty, které obsahují palmový olej, si zachovávají svou chuť a strukturu (křehkost či křupavost) po delší časové období.

- **Neutrální chuť a vůně:** palmový olej může být použit v řadě různých potravin, aniž by ovlivnil jejich chuť nebo vůni.
- **Pevná nebo polotuhá konzistence při pokojové teplotě:** vyšší obsah pevných podílů v důsledku přítomnosti nasycených mastných kyselin je nutný pro fyzikální a chemické vlastnosti některých potravinářských výrobků; například margarín bez nasycených mastných kyselin by byl při pokojové teplotě tekutý.
- **Hladká a krémová struktura:** palmový olej představuje vhodné řešení pro zvýšení tuhosti a zlepšení konzistence produktu. Palmový olej se díky svým specifickým vlastnostem podílí na vytváření příjemných pocitů v ústech v řadě různých produktů. Díky palmovému oleji získají margaríny a čokoládové pomazánky hladkou a krémovou texturu a dobrou roztíratelnost, stejně jako sušenky a croisanty svoji typickou křehkost a křupavost.

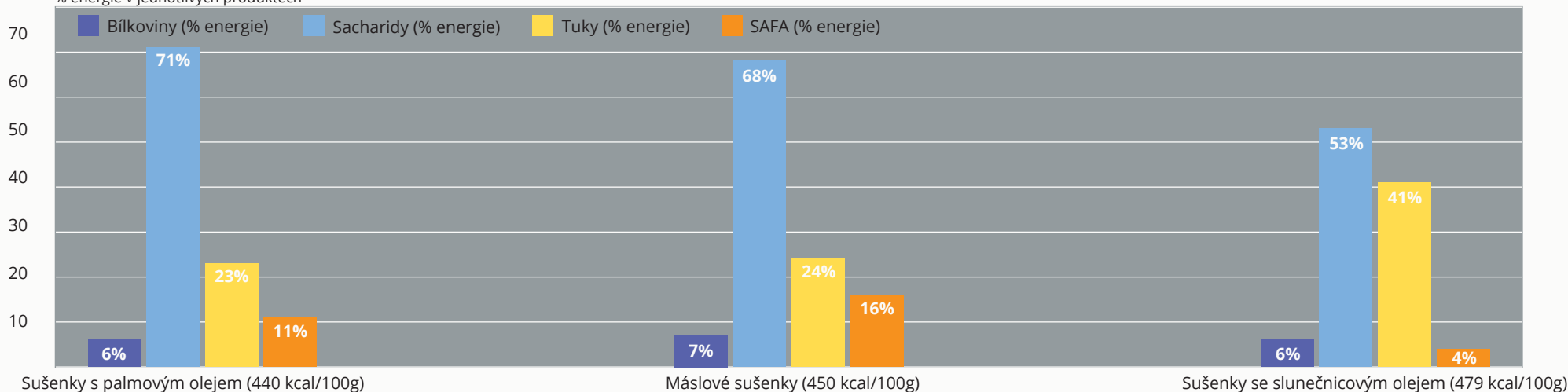
ALTERNATIVA K ČÁSTEČNĚ ZTUŽENÝM TUKŮM

Jedním z důvodů pro zvýšené používání palmového oleje v potravinářském průmyslu v 90. letech minulého století byl odklon od používání nezdravých částečně ztužených tuků. Palmový olej má přirozeně hladkou konzistenci a je stabilní, proto je vhodnou náhradou pro částečně ztužené tuky obsahující transmastné kyseliny. Palmový olej, stejně jako většina přírodních olejů, obsahuje jen velmi malé množství transmastných kyselin (<1 %).

V mnoha potravinářských technologiích představovalo použití palmového oleje a jeho frakcí vhodný nástroj ke snížení hladiny transmastných kyselin. Například úspěšná redukce transmastných kyselin v margarínech byla hlavně výsledkem použití specifické kombinace palmového oleje a tekutých olejů.

Výběr tuků a olejů ovlivňuje nutriční složení průmyslově vyráběných sušenek

% energie v jednotlivých produktech



SOUČÁST VYVÁŽENÉ STRAVY

Tuky ve stravě potřebuje každý. Tuk je zdrojem energie a některé mastné kyseliny tvoří základní stavební kameny pro buňky v lidském těle. Tuky také pomáhají tělu absorbovat vitaminy A, D, E a K. Ne všechny tuky, které se ukládají v těle, pochází z tuku ve stravě. Tuky mohou být rovněž vytvářeny tělem samotným ze sacharidů a alkoholu.

DOPORUČENÍ PRO PŘÍJEM TUKŮ

Tuky jsou spolu se sacharidy a bílkovinami důležitým zdrojem energie pro organismus. Chcete-li se stravovat zdravě, Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) doporučuje, aby minimálně 20 % a maximálně 35 % denního příjmu energie pocházelo z tuků (EFSA 2010). Podobná doporučení uvádějí i Světová zdravotnická organizace (WHO) a Světová organizace pro výživu a zemědělství (FAO), podle nichž by měl příjem tuku činit minimálně 15 % a maximálně 35 % z celkového denního příjmu energie (FAO/WHO 2010).

Doporučení pro příjem SAFA

SAFA zastávají v organismu důležité metabolické funkce, mohou však být v těle syntetizovány a jejich příjem ve stravě není bezpodmínečně nutný. Snížení příjmu SAFA je hlavním cílem většiny výživových doporučení zaměřených na prevenci neinfekčních onemocnění hromadného výskytu včetně ischemické choroby srdeční (ICHS). Národní a mezinárodní odborné společnosti zabývající se výživou doporučují, že by konzumace nasycených mastných kyselin neměla překročit 10 % (Německo, Nizozemsko, státy Skandinávie, FAO/WHO 2010), případně 12 % (Francie) z celkového denního příjmu energie. EFSA doporučuje, aby byl příjem SAFA co nejnižší v rámci doporučení založených na bázi potravin (EFSA 2010). Navzdory těmto všeobecně uznávaným doporučením, je reálný příjem SAFA v mnoha evropských zemích vyšší (Harika 2013).

Nahrazení SAFA

Samotná redukce příjmu SAFA nemusí snižovat riziko neinfekčních onemocnění hromadného výskytu, je třeba věnovat pozornost tomu, co SAFA ve stravě nahradí. Nedávné metaanalýzy z prospektivních

studií kohort naznačují, že spotřeba SAFA sama o sobě není spojena se zvýšeným rizikem kardiovaskulárních onemocnění (Siri-Tarino 2010, Chowdhury 2014, de Souza 2015). Nicméně cílená záměna SAFA za PUFA souvisí se snížením rizika ischemické choroby srdeční (Jakobsen 2009). To bylo potvrzeno v randomizovaných klinických studiích. Nedávná přehledová studie dospěla k závěru, že snížení příjmu SAFA snižuje riziko kardiovaskulárních příhod v průměru o 17 %. Záměna SAFA za PUFA vykazovala ochranné účinky vůči kardiovaskulárním příhodám, při záměně SAFA za sacharidy se příznivý účinek neprojevil (Hooper 2015). FAO uvádí, že existují přesvědčivé důkazy, že záměna SAFA za PUFA snižuje riziko ICHS. Na druhou stranu nahradit SAFA cukry a rychle stravitelnými škroby pravděpodobně nemá pro ICHS žádný přínos a může dokonce riziko ischemické choroby srdeční zvyšovat a vést k rozvoji metabolického syndromu (FAO/WHO 2010).

Jednotlivé nasycené mastné kyseliny

Jednotlivé SAFA mají specifické účinky na krevní lipidy (Mensink 2016). Existuje však jen málo vědeckých studií, které zkoumaly vliv jednotlivých SAFA na riziko různých onemocnění. V přírodních zdrojích se specifické SAFA vždy vyskytují jako směs a různé tuky a oleje mají velkou variabilitu ve složení mastných kyselin. Vyvozovat závěry o vlivu specifických mastných kyselin na zdraví a formulovat je srozumitelnou formou pro koncového spotřebitele v rámci výživových doporučení je obtížné. Ve Francii existují určité odlišnosti v doporučeních pro jednotlivé SAFA (ANSES 2011). Na druhou stranu podle Zdravotní rady Nizozemska nejsou dostatečné vědecké poznatky pro zavedení referenční hodnoty příjmu pro všechny jednotlivé mastné kyseliny odděleně (Health Council of the Netherlands 2001).

Doporučení FAO/WHO (FAO/WHO 2010)

Složka	Zkratka	% energie
Tuky celkem		15 - 35 %E
Nasycené mastné kyseliny	SAFA	< 10 %E
Mononenasycené mastné kyseliny	MUFA	dopočetem
Polynenasycené mastné kyseliny	PUFA	6 - 11 %E
• Omega 6 mastné kyseliny	n-6 PUFA	2.5 - 9 %E
• Omega 3 mastné kyseliny	n-3 PUFA	0.5 - 2 %E
Transmastné kyseliny	TFA	< 1 %E



Omezení příjmu energie spíše než snižování příjmu základních živin
je klíčový faktor úbytku hmotnosti.

PALMOVÝ OLEJ A ZDRAVÍ

Z hlediska výživy neexistují žádné náznaky, že by konzumace palmového oleje v rámci vyvážené stravy souvisela s jakýmkoli konkrétním zdravotním problémem. Vztah mezi živinami a zdravím je nutno posuzovat v rámci celé stravy a nikoliv z hlediska jednotlivých potravin.

Ve srovnání s jinými tuky a oleji má palmový olej průměrný obsah nasycených mastných kyselin. Nedávná metaanalýza, která sledovala vliv nahrazení palmového oleje jinými tuky a oleji na hladinu biomarkerů srdečních onemocnění, prokázala, že tato záměna vede k pozitivním i negativním změnám rizikových markerů ischemické choroby srdeční a kardiovaskulárních onemocnění. V případě, že palmový olej nahrazuje transmastné kyseliny, jsou změny jednoznačně prospěšné (Fattore 2014).

Příjem palmového oleje

Palmový olej se často používá v potravinářských výrobcích v kombinaci s jinými tuky a oleji, které spolu jako celek předurčují složení mastných kyselin v produktu a tím i účinky na zdraví. V rámci celé Evropy nejsou k dispozici dostatečné údaje o spotřebě palmového oleje. Ve Francii v roce 2013 činila spotřeba palmového oleje 2,7 gramů denně, což představuje přibližně 4 % celkového příjmu SAFA u dospělých osob (CREDOC 2014).

Riziko vzniku nadváhy

Kontrola tělesné hmotnosti je zásadním faktorem pro celkovou pohodu a zdraví. Riziko vzniku nadváhy bývá spojováno s celkovým množstvím tuku v potravinách. Přehledové práce však ukazují, že omezení příjmu energie spíše než snížení příjmu některé ze základních živin je klíčovým faktorem pro redukci hmotnosti (Mozaffarian 2011).

Zpráva expertní skupiny FAO/WHO z roku 2010, která se zabývala tuky a mastnými kyselinami v lidské výživě, naznačila, že rovnováha příjmu a výdeje energie je rozhodující pro udržení zdravé tělesné hmotnosti a zajištění optimálního příjmu živin bez ohledu na to, jaké procento z energetického příjmu připadá na tuky nebo sacharidy (FAO/WHO 2010).

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Abychom udrželi dobré zdraví, musíme se zaměřit na správnou stravu a životní styl. Jednoduše řečeno, zdravý životní styl je založen na třech prvcích: pestrosti při výběru potravin a pokrmů, vyváženém příjmu a výdeji energie a dostatečné fyzické aktivitě, která zamezuje nárůstu tělesné hmotnosti. Zdravá strava obsahuje dostatek ovoce a zeleniny, vyvážený příjem sacharidů, tuků a bílkovin a naopak vyhýbá se vysokému příjmu soli, sacharidům bez vlákniny, nasyceným a transmastným kyselinám.

Co říci závěrem

Zdravá a vyvážená strava spočívá v pestrosti a umírněné konzumaci. Potraviny s vysokým obsahem nasycených tuků vyžadují omezenou spotřebu. Z hlediska výživy může mít nahrazení palmového oleje jinými tuky a oleji v potravinách příznivé i nepříznivé účinky na zdraví. Současná spotřeba palmového oleje podle údajů z Francie by neměla vyvolávat zvláštní obavy. Nahrazení palmového oleje jinými rostlinnými oleji nebo

živočišnými tuky vyžaduje více půdy pro ekvivalentní objem výroby tuků a olejů. To může být kontraproduktivní pro životní prostředí. Z hlediska životního prostředí je důležité soustředit se na udržitelnou produkci palmového oleje. Pokud se uplatní zodpovědný přístup při výrobě palmového oleje v rámci distribučního řetězce, může to pomoci vyřešit rostoucí celosvětovou poptávku po tucích a olejích.



Zdravý životní styl je založen na třech prvcích: pestrosti výběru potravin a pokrmů, vyváženém příjmu a výdeji energie a dostatečné tělesné aktivitě, která zamezuje nárůstu tělesné hmotnosti.

O ORGANIZACI EPOA

Evropská aliance pro palmový olej (EPOA) jako podnikatelská iniciativa usiluje o vytváření vědeckého a vyváženého pohledu na výživové vlastnosti palmového oleje a jeho udržitelnou produkci. EPOA poskytuje ucelené informace s cílem usnadnit debatu, která probíhá ohledně palmového oleje v rámci celé Evropy.

Cílem Evropské aliance pro palmový olej je vytvořit na základě vědeckých informací vyvážený a objektivní pohled na aspekty výživových vlastností palmového oleje a udržitelnosti jeho produkce. EPOA se zavázala k udržitelné výrobě palmového oleje.

Současní členové Evropské aliance pro palmový olej jsou: Bunge Lodders Croklaan, Cargill, Indonéska asociace k palmovému oleji, LIPSA, Malajská rada k palmovému oleji, MVO - Nizozemské průmyslové sdružení výrobců olejů a tuků, Olenex, Sime Darby a Unigra.

Další informace a vyloučení odpovědnosti:

European Palm Oil Alliance
Louis Braillelaan 80
2719 EK Zoetermeer
The Netherlands
Info@palmoilalliance.eu
www.palmoilandfood.eu



INFORMACE NA VĚDECKÉM ZÁKLADĚ

Náš vědecký poradní sbor

Evropská aliance pro palmový olej - EPOA - je podporována vědeckým poradním sborem (VPS). VPS byl založen v roce 2013 a poskytuje nezávislé poznatky, rady a doporučení v otázkách výživy a účastní se diskuse týkající se palmového oleje. Cílem je zajistit spolehlivou komunikaci ověřených informací na vědeckém základě.

Členy VPS jsou evropští odborníci na výživu a zdraví:

- Prof. dr. Jean Michel LeCerf (Institut Pasteur de Lille, France)
- Prof. dr. Sebastiano Banni (Universita degli Studi Cagliari, Italy)
- Prof. em. dr. Gerard Hornstra (NUTRI-SEARCH, Netherlands)

Vyzveme společnosti a organizace, aby se připojily k naší vizi a spolupracovali s námi v rámci aliance na společných cílech.

LITERATURA

- ANSES. Actualisation des apports nutritionnels conseillés pour les acides gras. ANSES, May 2011
- CREDOC. Comportements et consommations alimentaires en France 2013. CREDOC operations for the French Alliance for Sustainable Palm Oil, October 2014
- Chowdhury R et al. Association of Dietary, Circulating, and Supplement Fatty Acids With Coronary Risk: A Systematic Review and Meta-analysis. *Ann Intern Med.* 2014;160(6):398-406
- De Souza RJ et al. Intake of saturated and trans unsaturated fatty acids and risk of all cause mortality cardiovascular disease, and type 2 diabetes: systematic review and meta-analysis of observational studies. *BMJ.* 2015;351:h3978
- EFSA. Panel on Dietetic Products and Allergies (NDA). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol. *EFSA Journal* 2010;8(3):1461-568
- FAO-WHO. Fats and fatty acids in human nutrition. Report of an Expert Consultation. FAO Food and Nutrition Paper 2010; 91, ISBN 978-92-5-106733-8
- Fattore E et al. Palm oil and blood lipid-related markers of cardiovascular disease: a systematic review and meta-analysis of dietary intervention trials. *Am J Clin Nutr.* 2014;99(6):1331-1350
- Harika RK et al. Intake of fatty acids in general populations worldwide does not meet dietary recommendations to prevent coronary heart disease: a systematic review of data from 40 countries. *Ann Nutr Metab* 2013;63(3):229-238
- Health Council of the Netherlands. Dietary Reference Intakes: energy, proteins, fats, and digestible carbohydrates. The Hague: Health Council of the Netherlands, 2001; publication no. 2001/19ER
- Hooper L et al. Reduction in saturated fat intake for cardiovascular disease. *Cochrane Database Syst Rev.* 2015;10(6):CD011737
- Jakobsen MU et al. Major types of dietary fat and risk of coronary heart disease: a pooled analysis of 11 cohort studies. *Am J Clin Nutr.* 2009;89(5):1425-32
- Mensink RP. Effects of saturated fatty acids on serum lipids and lipoproteins: a systematic review and regression analysis. Geneva: World Health Organization; 2016.
- Mozaffarian D et al. Components of a cardioprotective diet. New insights. *Circulation* 2011; 123(24):2870-2891
- Siri-Tarino PW et al. Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular diseases. *Am J Clin Nutr* 2010 91(3):535-546

European Palm Oil Alliance

balanced & fact-based

Pro více informací nás kontaktujte zde:
info@palmoilalliance.eu
www.palmoilandfood.eu