

## Upplýsingar um transfitusýrur, yfirlit

- [Hvað eru transfitusýrur?](#)
- [Hvaða áhrif hafa transfitusýrur á heilsuna?](#)
- [Í hvaða matvörum er transfitusýrur helst að finna?](#)
- [Hvernig er hægt að vita hvort vara inniheldur transfitusýrur?](#)
- [Neysla transfitusýra á Íslandi](#)
- [Ráðleggingar um fituneyslu](#)

### Hvað eru transfitusýrur?

Transfitusýrur myndast þegar olía er hert að hluta. Herðing olíu er aðferð sem notuð er í matvælaíðnaði til að gera fitu harðari þannig að vörurnar fái ákveðna eiginleika s.s. að lengja geymsluþol matvara og breyta áferð og bræðslumarki fitunnar. Transfitusýrur myndast einnig á náttúrulegan hátt í vömb jörturdýra, þegar bakteríur sem þar er að finna breyta ómettaðri fitu í transfitusýrur. Að lokum geta transfitusýrur myndast þegar olía er hituð við mjög háan hita. Hins vegar myndast ekki transfitusýrur þegar olía er fullhert heldur inniheldur olían þá mettaðar fitusýrur.

### Hvaða áhrif hafa transfitusýrur á heilsuna?

Rannsóknir sýna að neysla á transfitusýrum eykur líkur á hjarta- og æðasjúkdómum, einkum vegna áhrifa þeirra til hækkunar á LDL- kólesteróli í blóði (slæma kólesterólinu) og lækkunar á HDL-kólesteróli (góða kólesterólinu). Mettuð fita er einnig vel þekktur áhættuvaldur fyrir hjarta- og æðasjúkdóma, líkt og transfitusýrur, en þó eru þær síðarnefndu taldar skaðlegri.

Samkvæmt ráðleggingum Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) þá er æskilegt að dagleg neysla transfitusýra sé ekki meiri en 1% af heildarorku. Þetta þýðir að einstaklingur sem þarf 2000 kcal á dag ætti ekki að neyta meira en tveggja gramma af transfitusýrum daglega. Samkvæmt landskönnun á mataræði árið 2002 þá borðuðu Íslendingar um 3,5 g að meðaltali af transfitusýrum á dag og veittu þær um 1,4% orkunnar.

Ekki er hægt að segja til um hvort áhrif transfitusýra, sem myndast á náttúrulegan hátt í vömb jörturdýra, séu önnur á heilsuna heldur en áhrif transfitusýra sem myndast þegar fita er hert. Einkum vegna þess að rannsóknir hafa ekki verið gerðar á þessu sviði.

### Í hvaða matvörum er transfitusýrur helst að finna?

Fita sem er að hluta til hert er notuð við framleiðslu margra matvæla og því er transfitusýrur víða að finna. Einkum er um að ræða matvörur þar sem bökunarsmjörlíki eða djúpsteikingarfeiti er notað við framleiðslu. Vörur sem mögulega innihalda transfitusýrur eru smjörlíki, steikingarfeiti, kökur, kex, franskar kartöflur og annar

djúpsteiktur skyndibitamatur, örbylgjupopp, snakk og sælgæti og getur í sumum þessara vara verið umtalsvert magn transfitusýra.

Frá náttúrunnar hendi er transfitusýrur að finna í vörum eins og kjöti, kjötvörum, rjóma og smjöri.

### Nýjar mælingar á transfitusýrum í matvælum á markaði á Íslandi

Matís hefur gert fitusýrugreiningar á 51 sýni af matvörum á árunum 2008 til 2009, í þeim tilgangi að uppfæra gögn í íslenska gagnagrunninum um efnainnihald matvæla ([ÍSGEM](#)). Niðurstöður verkefnisins, sem unnið var í samstarfi við Lýðheilsustöð og Matvælastofnun. Niðurstöðurnar sýna að hlutfall transfitusýra fyrir nær öll matvælin er lægra en áður. Einnig að vel er hægt að framleiða matvæli án transfitusýra þar sem vörur innan sama vöruflokks innihalda mismikið magn transfitusýra s.s. kleinur og örbylgjupopp. Þótt almennt sé frekar lítið magn af transfitusýrum í matvörum sem tekin voru til greiningar þá fundust einnig matvörur sem innihalda talsvert magn af transfitusýrum. Þessi matvæli eru einkum smjörlíki, kleinur, ís og örbylgjupoppkorn.

**Tafla 1** – Heildar magn fitu, mettaðrar fitu og transfitusýra (g í 100 g vöru) í ákveðnum vörum seldum á Íslandi

| Matvara <sup>1</sup>            | Magn heildarfitu (g) í 100 g vöru | Magn mettaðrar fitu (g) í 100 g vöru | Magn transfitusýra (g) í 100 g vöru |
|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| Franskar kartöflur djúpsteiktar | 15-16                             | 1,5-2,3                              | 0-0,4                               |
| Örbylgjupoppkorn                | 10-26                             | 2,1-8,2                              | 0,1-6,8                             |
| Kex                             | 12-22                             | 6,1-10,5                             | 0-0,1                               |
| Kleinur                         | 16-24                             | 3,5-7,9                              | 0,1-6,1                             |
| Smjörlíki                       | 80-84                             | 25,9-38,8                            | 0,3-18,1                            |
| Tólg                            | 100                               | 52,9                                 | 4,3                                 |
| Smjör                           | 82                                | 45,8                                 | 3,1                                 |
| Rjómi                           | 36                                | 21,1                                 | 1,5                                 |

1. Skv. íslenska gagnagrunninum um efnainnihald matvæla (ÍSGEM)

### Hvernig er hægt að vita hvort vara inniheldur transfitusýrur?

Ekki er skylda að hafa næringargildismerkingu á matvörum hér á landi, nema þegar fullyrt er um næringarfræðilega eiginleika í viðkomandi vöru. Hins vegar er hægt að skoða innihaldslýsingu vörunnar til að fá upplýsingar um hvort varan innihaldi transfitusýrur. Ef eitthvað af eftirtöldu er nefnt í innihaldslýsingu matvæla þá er nær víst að varan innihaldi transfitusýrur: **að hluta til** hert fita/jurtafita/jurtaolía. Á ensku er þetta nefnt „partially hydrogenated oil/fat“. Á dönsku „delvis hærðet fedt, delvis hydrogeneret fedt, partielt hærðede olier“. Orðið hert fita (hydrogenated fat) í innihaldslýsingu vörunnar er hins vegar ekki sönnun þess að transfitusýrur séu í vörunni en gera má ráð

fyrir að í vöru sem inniheldur herta fitu sé talsvert magn af mettuðum fitusýrum sem einnig eru óæskilegar fyrir hjarta- og æðakerfi líkamans.

## Neysla transfitusýra á Íslandi

Samkvæmt landskönnun á mataræði árið 2002 þá borðuðu Íslendingar um 3,5 g að meðaltali af transfitusýrum á dag og veittu þær um 1,4% orkunnar. Það er nokkuð frá þeim mörkum sem Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur sett, sem er minna en 1% af orkunni. Neysla á transfitusýrum hafði þó minnkað um tæplega þriðjung frá 1990. Vó þar þyngst minni smjörlíkisneysla og það að samsetningu smjörlíkisins hafði verið breytt. Niðurstöður nýjustu mælinga á transfitusýrum sýna að magn transfitusýra fyrir nær öll matvælin hefur enn lækkað frá því sem áður var þó enn séu matvæli á markaði sem í er talsvert magn af transfitusýrum.

Rétt er að benda á að um tíu sinnum meira var neytt af mettaðri fitu en transfitusýrum, samkvæmt fyrrnefndri könnun, og er það mun meira en ráðlagt er. Þó að transfitusýrur séu óæskilegri en mettuð fita eru áhrif mettuðu fitunnar á heilsuna ekki síður alvarleg þar sem hennar er neytt í svo miklu magni.

Mikilvægt er einnig að hafa í huga að þótt transfitusýrum sé útrýmt úr ákveðnum fæðutegundum þá er ennþá sá möguleiki fyrir hendi að varan innihaldi mettaða fitu og það ef til vill í miklu magni. Það er því æskilegra að nota jurtaolíur í stað hertrar fitu sé þess kostur, þegar útrýma skal transfitusýrum úr ákveðnum matvælum.

## Ráðleggingar um fituneyslu

Ráðlagt er að minnka neyslu á harðri fitu, þ.e. bæði mettaðri fitu og transfitusýrum, en nota þess í stað mjúka fitu eða olíur. Jafnframt er ráðlagt að stilla neyslu á fitu og feitum matvörum í hóf.

