

Nejčastější otázky na téma palmový olej

Vydáno: 17. 2. 2016

Autor: Odbor bezpečnosti potravin MZe

Vzhledem k tomu, že se používání palmového oleje v potravinářství stalo v poslední době velmi diskutovaným tématem, připravili jsme pro vás odpovědi na nejčastější otázky.

Z čeho se získává palmový olej a co obsahuje?

Palmový olej se získává z oplodí palmy olejné (*Elaeis guineensis*). Hlavními složkami jsou kyselina palmitová (45 %) a kyselina olejová (38 %), kromě těchto složek je palmový olej zdrojem poměrně velkého množství vitamínu E a přírodních karotenů. Kyselina palmitová a kyselina stearová (8 %) patří mezi nasycené mastné kyseliny a díky jejich přítomnosti má palmový olej vhodné vlastnosti pro použití v potravinářství – disponuje vhodnou strukturou (je pevný, tvárný, bez zápachu), má výbornou oxidační stabilitu, kdy je stabilní i při vysokých teplotách. Toho se využívá zejména při smažení (olej se nepřepaluje, nevznikají sloučeniny, které způsobují nepříjemné pachy apod.).

Proč a kde se používá palmový olej?

Palmový olej se používá nejen v potravinářství, ale přidává se i do mýdel, kosmetiky, čisticích prostředků, je také důležitou složkou při výrobě biopaliv.



V potravinách nahradil palmový olej dříve používané částečně ztužené tuky, které obsahovaly větší množství transmastných kyselin (zvyšují hladinu celkového cholesterolu, snižují hladinu HDL (dobrého) cholesterolu).

Palmový olej se nepoužívá pro výrobu základních potravin vyjma margarínu. Používá se zejména pro výrobu sladkých (sušenky, müsli tyčinky, zmrzlina, čokolády, čokoládové krémy) a slaných pochutin (krekry, bramborové lupínky). Díky jeho vlastnostem se např. čokoládové cukrovinky za běžných teplot nerozpouštějí a zachovávají si svoji konzistenci.

Jak se dozvím, že potravinu obsahuje palmový olej?

Evropská legislativa (Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům) ukládá povinnost uvést na obale všechny jednotlivé oleje přítomné v potravinách. U olejů a tuků „rostlinného původu“ je povinné doplnění konkrétního druhu; tedy v případě oleje z palmy olejné a všech jeho frakcí je uvedena složka „palmový olej“ nebo „palmojádrový tuk“. Spotřebitel je tedy vždy informován o přítomnosti tohoto druhu oleje v potravině a na základě této informace se může rozhodnout o koupi výrobku.

Představuje konzumace palmového oleje zdravotní riziko?

V potravinářské výrobě je palmový olej často používán společně s jinými tuky a oleji, které pak společně určují složení mastných kyselin a tím i účinky na zdraví. Všechny oleje a tuky obsahují nasycené i nenasycené mastné kyseliny. V souvislosti s konzumací palmového oleje nebyly prokázány žádné zdravotní problémy specifické právě pro tento olej. Překročení doporučeného příjmu nasycených tuků, z jakéhokoli zdroje, je nežádoucí, zejména kvůli zvýšenému riziku vzniku aterosklerózy při konzumaci vyššího množství potravin, které obsahují nasycené mastné kyseliny.

Lze nahradit palmový olej jinými rostlinnými oleji?

Palmový olej je oproti dalším rostlinným olejům (které je nutno zpracovat, aby měly požadovanou strukturu) ekonomicky výhodnější. Výnosy palmového oleje jsou několikanásobně vyšší než u dalších rostlinných olejů (sójový, řepkový, slunečnicový apod.), což také znamená menší pěstební plochu než u ostatních olejnin, aby bylo dosaženo stejného objemu. Co se týká cen, v lednu 2016 se cena palmového oleje pohybovala kolem 14,50 Kč/kg, cena řepkového oleje byla kolem 21 Kč/kg.

Rovnocenná náhrada za palmový olej (tj. rostlinný tuk, který by byl při pokojové teplotě přirozeně v pevném skupenství a který by se vyznačoval stejnými funkčními vlastnostmi, a byl by v dostatečném množství k dispozici) v současném potravinovém průmyslu v podstatě neexistuje. V případě použití řepkového oleje je nutné tedy přičíst další náklady, které vzniknou potřebnou přeesterifikací řepkového oleje, aby dosahoval takových vlastností jako palmový olej. Řepkový olej je tedy ekonomicky nevýhodnou alternativou jak pro výrobce, tak i pro spotřebitele.

Lze získat palmový olej i bez vedlejších efektů, jako je např. vypalování pralesů v Indonésii?



Produkce palmového oleje ovlivňuje životní prostředí zejména v oblastech, kde se palma olejná pěstuje nejvíce (Malajsie, Indonésie), dochází k nevratným ztrátám biologické rozmanitosti a úbytku živočišných i rostlinných druhů. Certifikace Roundtable on Sustainable Palm Oil (RSPO) je označení toho, že palmový olej byl vyroben bez zbytečného poškození životního prostředí nebo lidské společnosti, a že je výrobek vysledovatelný v rámci dodavatelského řetězce. Palmový olej nesmí pocházet z původních pralesních oblastí nebo oblastí s vysokou chráněnou hodnotou.

Odbor bezpečnosti potravin Ministerstva zemědělství