

Řepkový olej – reakce na pseudoinformace o jeho zdravotní závadnosti

Řepkový olej je tukem, který bychom ve výživě rozhodně měli používat. Má ideální složení mastných kyselin (MK) – obsahuje kolem 60 % monoenové vyšší mastné kyseliny olejové, která je neutrální vůči aterogenezi a je poměrně stabilní vůči oxidaci, proto je řepkový olej vhodný i pro tepelnou kuchyňskou úpravu. Dále obsahuje cca 21 % polyenové mastné esenciální (n – 6) linolové kyseliny a cca 10 % polyenové mastné (n – 3) esenciální linolenové kyseliny. Právě tato řada (n – 3) polyenových mastných kyselin je v naší výživě naprosto nedostatková a řepkový olej je z běžných olejů prakticky jejich jediným zdrojem. Ideální je také i doporučený poměr MK (n – 6) : (n – 3) - 2:1. Obě dvě skupiny nenasycených MK mají prokazatelný protiaterogenní účinek na organismus. Obsah nasycených mastných kyselin, které jsou v naší výživě v přebytku a jsou hodnoceny negativně, má řepkový olej pouze do cca 9 %.

Od 70. let minulého století se pěstuje řepka olejka bezeruková, tedy i olej řepkový je bezerukový. Eruková kyselina byla hodnocena odborníky ze zdravotního hlediska jako nežádoucí.

V poslední době se upozorňuje na nevhodnost konzumace řepkového oleje z důvodu obsahu reziduí herbicidu glyfosátu, Tento herbicid se od 1. 1. 2019 již pro předsklizňovou úpravu řepky a obilí používat nesmí. Níže odkaz na portál bezpečnost potravin, kde je pojednáno o glyfosátu podrobněji. Uvádí se nejednoznačnost v souvislosti s jeho eventuálním karcinogenním účinkem. Navíc, pro jeho použití musela být dodržena legislativně stanovená aplikace herbicidu tak, aby se eliminovala jeho rezidua v potravinách.

<https://www.bezpecnostpotravin.cz/az/termin/92499.aspx>

Zároveň Evropská komise uvádí, že pro aplikaci v zemědělství se schvalují pouze látky, které jsou bezpečné. Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny sice označuje glyfosát za pravděpodobně karcinogenní. Naopak Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) a Evropská agentura pro chemické látky (ECHA), o jejichž posudky se opírá Evropská komise, považují glyfosát za neškodný.

Na webových stránkách Státní zemědělské a potravinářské inspekce, není řešena jediná kauza, kde by byl řepkový olej označen jako jakkoliv zdravotně závadný.

<http://www.szpi.gov.cz/>

Ing. Mgr. Diana Chrpová, Ph.D.

Nutriční terapeut se specializací

Členka výboru SNT ČAS, SKVIMP ČLS JEP, SPV

Vedoucí oboru DNT a NA, VOŠZ a SZŠ 5. května Praha 4

Externí spolupráce s VŠCHT Praha, 1. LF UK a ZSF JU ČB