



Palmový olej ve výrobcích

Proč vaše čokolády obsahují palmový olej? Dříve tomu tak nebylo a čokoláda byla taky dobrá.

Palmového tuku, respektive jakéhokoli rostlinného tuku do čokolády přidáváme maximálně 5 %, jak to povoluje evropská i naše národní legislativa. Takto používané rostlinné tuky se nazývají CBE (cocoa butter equivalent). CBE v našich výrobcích používáme pro jeho nezaměnitelné technologické a senzorické vlastnosti, především vysokou termostabilitu.

Tuto ingredienci v našich čokoládách používáme od nepaměti. Našli byste ji v čokoládě v 90. letech minulého století a i v době před revolucí. Co se od té doby už několikrát změnilo, je legislativa určující označení na obale. Nyní je třeba na obale vyjmenovat tuky včetně jejich původu.

Palmový tuk je zdraví škodlivý, obsahuje nasycené mastné kyseliny, proč ho dáváte do výrobků?

Palmový tuk skutečně obsahuje nasycené mastné kyseliny. Vysoký obsah nasycených mastných kyselin najdeme především v tucích živočišného původu jako je mléčný tuk či vepřové sádlo. Vysoký obsah nasycených mastných kyselin má ale i kokosový olej.

Věříme, že je správné vyhýbat se nadměrné konzumaci nasycených mastných kyselin, ať se jedná o přílišnou konzumaci másla, sádla, tučného masa či právě palmového oleje. Pokud konzumujeme jako součást vyvážené stravy zpracované potraviny obsahující palmový olej, zdravotní vliv palmového oleje je zanedbatelný. Podle výživových doporučení (WHO, FAO, apod.) by celkový příjem tuků měl představovat přibližně 30 % energetického denního příjmu a konzumace nasycených mastných kyselin by měla představovat maximálně 10 % energetického příjmu denně.

[„Palmový olej a zdraví – vyjádření Státního zdravotního ústavu 15. 2. 2016“](#)

Dříve se v mnoha výrobcích používaly ztužené rostlinné tuky, které obsahovaly *trans*-nenasycené mastné kyseliny, z výživového hlediska nevhodné. V posledních letech byly tyto ztužené rostlinné tuky nahrazeny především tím palmovým, který obsahuje sice vyšší obsah nasycených mastných kyselin než některé jiné rostlinné oleje, avšak z výživového hlediska mají nasycené mastné kyseliny výrazně menší negativní zdravotní účinky než *trans*-nenasycené mastné kyseliny.

V Nestlé vyvíjíme úsilí snižovat obsah nasycených mastných kyselin v našich výrobcích, [odstranit *trans*-nenasycené mastné kyseliny \(TFA\)](#) a podporujeme legislativní omezení jejich používání.

Pěstování palem, ze kterých se získává palmový olej, vede k odlesňování.

[Přečtěte si, co dělá Nestlé ohledně odlesňování.](#)

Nestlé Zvyšujeme kvalitu života a přispíváme ke zdravější budoucnosti