

## Palmový olej: levný zabiják, kterým se krmíme každý den

4. července 2015 0:09

Palmový olej ničí planetu i lidské zdraví. Jenomže denně ho jíme v sušenkách či v pečivu, aniž bychom o tom měli tušení. Je totiž levný.



Palmové ořechy, z jejichž jader se vyrábí palmový olej (ilustrační snímek) | foto: Profimedia.cz

Francouzská ministryně životního prostředí vyzvala minulý týden k bojkotu nutelly. Společnost Ferrero, která sladkou pomazánku vyrábí, totiž používá příliš palmového oleje, což ohrožuje lidské zdraví i životní prostředí. Bojkot nutelly podle Segolene Royalové může zachránit planetu.

Ovšem tady nejde jen o oblíbený hnědý krém. Palmový olej se v posledních 30 letech stal jedním z nejpoužívanějších produktů rostlinné výroby. Nachází se v polovině potravinářských výrobků: v margarínech, čokoládě, sušenkách, majonézách, slaných brambůrcích či tyčinkách, i v pečivu. A také v krmivu pro psy nebo v kosmetice.

Ačkoli se ví, jak je nebezpečný, jeho láce všechny hrozby přebíjí. Je totiž o třetinu levnější než (už tak laciný) řepkový olej a dvakrát levnější než olej podzemnicový.

### Skrytá hrozba

Nebezpečí skryté v palmovém oleji se nazývá nasycené mastné kyseliny. Zatímco ve 100 gramech řepkového oleje jich je pouze okolo 7 gramů, v palmovém oleji je to 49 gramů! A tak se ucpávají cévy, což může vést k infarktu nebo ke kornatění tepen. I česká studie profesora Josefa Šimka z Ústavu fyziologie LF UK Hradec Králové potvrzuje, že palmový olej neobsahuje žádné blahodárné nenasycené mastné kyseliny, ale pouze ty nebezpečné nasycené.

Doporučení vyhnout se konzumaci palmového tuku stojí i v oficiálních Výživových doporučeních vydaných Společností pro výživu. Ta spadá pod ministerstvo zdravotnictví. Docent Jan Pánek z Profit institutu, který pracoval na odborném hodnocení palmového tuku, doslova píše: „Asi jedinou výhodou palmového oleje je jeho nízká cena.“

Je však nutné neplést si palmový a kokosový olej. Ten první, „špatný“, se vyrábí ze zmíněné palmy, ten druhý z rostliny jménem kokosovník ořechoplodý. ([vice o využití kokosového oleje si přečtěte zde](#))

Palmový olej se během výroby ztužuje, což je jeden z nezdravých procesů. Jde o to, že rostlinné tuky se rozpouštějí při mnohem nižších teplotách než ty živočišné – třeba slunečnicový olej zůstane v lahvi tekutý, i když ji postavíte na mraz.

Pokud tedy nechceme k výrobě třeba čokoládové polevy na sušenky použít sádlo, ale rostlinný olej, musíme ho ztuzit – což je chemický proces hydrogenace, který zásadně změní složení – vzniknou transnenasycené mastné kyseliny, jejichž nadměrná konzumace nám škodí. Podle lékařů denně konzumujeme až šestkrát větší dávku, než je naše tělo schopné bez újmy zpracovat. I proto přibývá infarktů a mozkových mrtvic.

### Kde také najdete palmový olej

**Tuky:** Rama, Perla, Hera, Zlatá Haná, Iva Sladkosti: Nutella, Snickers, Mars, Kofila, Kaštany, Milky Way, Fidorka, Banány v čokoládě, Tatranky, BeBe sušenky

**Chipsy:** arašídové křupky, Tuc mini s mákem

**Cereálie:** Cini Minis, Nesquick křupinky, müsli tyčinky

**Paštiky:** Svačinka od Hamé

## Palmy místo pralesa

Nejde jen o naše zdraví. Palmový olej pochází z palmy olejnice guinejské, která má původ v západní Africe, jenže dnes se pěstuje místo pralesů na Borneu či v Malajsii. V roce 1985 měly palmové plantáže jen 1 500 km čtverečních, o 30 let později už je to stonásobek. Víc než polovina monokulturního „lesa“ přitom vznikla na místě původních deštných pralesů.

**Kosmetika:** mýdlo Fresh Touch od Dove, sprchový gel Fa Nature and care, zubní pasty Daily Signal White a Odol

**Zdroj:**  
Stoppalmovemuoleji.cz 11

Existuje i vědecká teorie, s níž přišel odborný časopis Environment and Planning, která dává do souvislosti přehnané pěstování palmového oleje a epidemii eboly – prudce totiž stouply stavy plodůžravých netopýrů kaloňů, kteří ebolu roznášejí.

Původní prales je domovem mnoha živočišných druhů – a nejde „jen“ o nějaké pavouky či brouky, jeho kácení ve prospěch palmového oleje třeba dohnalo na pokraj vyhubení tygra sumaterského. Rozpínavost palmových společností odnášejí i místní farmáři. Byť korporace, které palmu pěstují nebo zpracovávají, i někteří velkovýrobci, kteří levný olej používají (tedy i Ferrero, které ho přidává do čokolád a zmíněné nutelly), argumentují opačně: Dáváme místním práci. Většina z místních však měla práci v zemědělství už dřív, starali se o plodiny, z nichž část následně v daném regionu lidé také zkonzumovali, popřípadě je místní zemědělci prodali.

Takhle bohatnou nadnárodní firmy, které dávají místním směšný plat. Podle analytičky bezpečnosti potravin Jany Klápkové, která strávila několik let v Indonésii, jde o ekvivalent 2 000 korun měsíčně pro muže, ženy dostávají jen polovinu.

Co s tím? Tu největší moc máme v rukou sami. Jenomže spotřebitelů, kteří by studovali etikety výrobků a odmítali kupovat takové, které palmový olej obsahují, je menšina. Problémem je hlavně množství, v jakém ho poslední dvě tři generace konzumují. Souvisí se vznikem víc než pěti desítek chorob včetně celiakie, cukrovky, nemocí štítné žlázy, zánětů, a dokonce může stát i za rozvojem deprese.

*Před likvidací deštných pralesů v souvislosti s výrobou palmového oleje varuje i nápaditý spot organizace Sum Of Us:*

Reklamní idylka se změní v noční můru | (1:12) | video: [SumOfUs.org](https://www.sumofus.org)

## Další skrytí potravinoví zabijáci:

- **Glukózo-fruktózový sirup:** jeho výroba je levnější než výroba cukru, je přitom dvaapůlkrát sladivější. Fruktóza ze sirupu se v játrech mění na tuk, ukládá se v cévách a způsobuje cukrovku 2. typu. ([více zde](#))
- **Cukr:** nadměrná konzumace vede nejen k obezitě či cukrovce, ale k onemocněním cév, k vyššímu výskytu nádorového bujení i k depresím.
- **Sůl:** přehnané solení způsobuje zvyšování krevního tlaku, je dobré používat mořskou nebo himálajskou sůl, nikoli kuchyňskou. Problém přitom nebývá v dosolování oběda na talíři, ale v konzumaci polotovarů, které jsou solí „nadupané“: kečupů, dresinků či paštik.
- **Lepek:** schovává se v pečivu, v šunce, v pivu, sušenkách i v některé čokoládě
- **Kravné mléko:** rozděluje odborníky i veřejnost na dva nesmiřitelné tábory. Je prokázáno, že žádný dospělý zvířecí tvor nekonzumuje mléko, natož mléko od jiného živočišného druhu. Přehnaná konzumace kravného mléka může u lidí způsobovat alergie, ekzémy, astma či zažívací problémy. Přátelštější jsou kysané mléčné výrobky.
- **Glutamat:** někdy označovaný jako E621, bílkovinný hydrolyzát, kvasnicový extrakt či výtažek z droždí může způsobovat závratě, bolesti hlavy či zažívací problémy.

*Text vyšel v příloze MF Dnes Víkend.*

**Autor:** Klára Kubíčková

VSTOUPIT DO DISKUSE  
(276 PŘÍSPĚVKŮ)

SDÍLET NA FB

SDÍLET NA TWITTER

## MOBILNÍ VERZE

Sledujte iDNES.cz na: [mobilní verzi](#) [e-mailu](#) [RSS](#) [Facebooku](#) [Twitteru](#) [Instagramu](#) [Messengeru](#)

© 1999–2017 MAFRA, a. s., a dodavatelé Profimedia, Reuters, ČTK, AP. Jakékoliv užití obsahu včetně převzetí, šíření či dalšího zpřístupňování článků a fotografií je bez souhlasu MAFRA, a. s., zakázáno. Provozovatelem serveru iDNES.cz je MAFRA, a. s., IČ: 45313351. Vydavatelství MAFRA, a. s., je členem koncernu AGROFERT.

[Napište nám](#) [Kontakty](#) [Reklama](#) [Podmínky užití](#) [Soukromí](#) [Cookies](#) [AV služby](#) [Kariéra](#) [Předplatné MF DNES](#)