

# Kas ir *trans* taukskābes?



Nepiesātinātās taukskābes ir taukskābju molekulas, kas satur vismaz vienu dubultsaiti. Tās var iedalīt kā *cis* (izliektas formas) vai *trans* (taisnas formas) – to nosaka dubultsaites struktūra molekulā. Visvairāk nepiesātināto tauku uzturā pastāv *cis* formā, tomēr neliela daļa ir sastopama *trans* formā. *Trans* taukskābes pārtikas produktos rodas no trim galvenajiem avotiem:

- Baktēriju izraisīta nepiesātināto taukskābju pārveidošanās atgremotājdzīvnieku (piemēram, govju un aitu) gremošanas orgānos (līdz ar to *trans* taukskābes nokļūst šo dzīvnieku taukos, gaļā un pienā);
- Augu eļļu rūpnieciska hidrogenēšana vai sacietināšana, lai ražotu margarīnus un tauku pastas;
- Tauku karsēšana, pārtikas produktu cepšana eļļā augstā temperatūrā.

Tādējādi *trans* taukskābes ir sastopamas liellopu gaļā, aitas un jēra gaļā un taukos, šo dzīvnieku pienā, pārtikas produktos, kas ir ražoti no šo dzīvnieku piena un gaļas, margarīnā, tauku pastās, cepumos, pīrāgos, kūkās un citos konditorejas izstrādājumos, kā arī ceptos pārtikas produktos.

## Sirds slimības

Daudzi pētījumi pierāda, ka *trans* taukskābes, tāpat kā piesātinātās taukskābes paaugstina „sliktā” holesterīna līmeni asinīs, tādējādi palielinot koronārās sirds slimības risku. Bet atšķirībā no piesātinātajām taukskābēm, *trans* taukskābes samazina „labā” holesterīna līmeni un paaugstināta asins triglicerīdu līmeni, kas ir saistīts ar paaugstinātu koronārās sirds slimības risku.

Tātad līdzvērtīgs daudzums (vienā gramā) *trans* taukskābju var palielināt koronārās sirds slimības risku vairāk, nekā piesātinātās taukskābes.

## Uzņemiet pēc iespējas mazāk!

Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestāde (EFSA) ir uzsver, ka *trans* taukskābes palielina sirds slimību risku, un šā iemesla dēļ *trans* taukskābju uzņemšana no visiem avotiem jāsamazina pēc iespējas zemāka. Pārtikas ražotājiem ir jāturpina *trans* taukskābju aizstāšana pārtikas produktos ar citiem tauku veidiem.

Avots: [www.eufic.org](http://www.eufic.org)