



TLUSTY PROBLEM

**CZYLI OLEJ PALMOWY
I KONSEKWENCJE JEGO MASOWEJ PRODUKCJI**

praktyczny poradnik



PRAWIE 50% SPRZEDAWANYCH PRODUKTÓW ZAWIERA OLEJ PALMOWY


Czy wiesz, że już dziś olej palmowy znajduje się w około 50% produktów, jakie możemy znaleźć na sklepowych półkach? I to nie tylko spożywczych – jak margaryna, czekolada czy herbatniki – ale też w kosmetykach – szamponach, kremach, czy mydłach. Do problemu dochodzą też biopaliwa. Tymczasem FAO, czyli Organizacja Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa oszacowała, że do 2050 roku globalny popyt na olej palmowy jeszcze się potroi. Co ważne, w światowej konsumpcji oleju palmowego istotne miejsce zajmuje też Polska.

Od 2004 roku import oleju palmowego w postaci surowca do Polski wzrósł o prawie 150%. Dane te mogą Cię niepokoić. W końcu uprawy palmy olejowej zastępują lasy równikowe i naturalne torfowiska, a to niesie za sobą ogromne skutki nie tylko dla lokalnych ekosystemów, ale również dla globalnej emisji gazów cieplarnianych, a więc i zmian klimatycznych oraz dobrobytu ludzi żyjących w innych częściach świata.

Masowa produkcja oleju palmowego stanowi także zagrożenie dla orangutanów, słoni sumatrzańskich, panter mglistych, tygrysów sumatrzańskich i słoni indyjskich. Jest też niebezpieczna dla pracowników plantacji, którzy są zmuszani do pracy ponad swoje siły, w trudnych warunkach i za bardzo niskie wynagrodzenie. I to również na plantacjach posiadających certyfikat RSPO.



Jeśli chcesz wiedzieć więcej na temat nieprawidłowości mających miejsce na plantacjach certyfikowanych w ramach RSPO, sięgnij po raport Amnesty International „**The great palm oil scandal: abuses behind big brand names**” z 2016 r., który ujawnił takie nadużycia jak praca przymusowa i praca dzieci, dyskryminacja ze względu na płeć, a także wyzysk i praktyki pracy zagrażające zdrowiu pracowników.

www.amnesty.org/en/documents/asa21/5184/2016/en/ 



PRAKTYCZNY PORADNIK

Tłusty problem - czyli olej palmowy i konsekwencje jego masowej produkcji

OLEJ PALMOWY W LICZBACH

Fot. Photomography

1 miejsce	olej palmowy to najczęściej wykorzystywany olej na świecie
25 lat	to średni wiek palmy olejowej
3 lata	to wiek, w którym drzewa zaczynają rodzić owoce, a szczyt produkcji osiągają około 6-10 roku
1000 - 3000	tyle pojedynczych owoców zawiera średnio jedna kiść owoców
24 h	to czas, w którym musi nastąpić transport owoców do olejarni
85%	produkcji oleju palmowego odbywa się w Maleszji i Indonezji
41%	produkcji wszystkich olejów roślinnych stanowi olej palmowy
9,8 kg	tyle oleju rocznie konsumuje średnio mieszkaniec Polski
27 000 000 ha	taki obszar zajmują plantacje oleju palmowego na świecie (dla porównania – powierzchnia Polski to 31 mln ha)
35 000 000 ton	oleju wytwarza się rocznie w Indonezji
3,5 tony	oleju palmowego można uzyskać w ciągu roku z jednego ha plantacji palmy olejowej (dla porównania wydajność rzepaku to 0,8-1,3; słonecznika 0,7; palmy kokosowej 0,7)
4,5 00 000 ha	taki obszar lasów na świecie spłonął w 2015 roku w wyniku wypalania, czyli taniego sposobu przygotowania ziemi do upraw
50%	całego wylesiania na wyspie Borneo w latach 2005-2015 było spowodowane rozwojem upraw palmy olejowej

WPŁYW OLEJU PALMOWEGO NA ZDROWIE

Jeśli dbasz o swoje zdrowie, powinnaś/powinieneś wiedzieć, że ze względu na zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych (tłuszczu trans) dietetycy radzą ograniczać spożycie oleju palmowego, zwłaszcza utwardzonego (uwodornionego).

Nasycone kwasy tłuszczowe są naturalnie syntetyzowane w organizmie człowieka, w związku z czym nie musisz ich sobie dodatkowo dostarczać wraz z pożywieniem. Mimo tego, utwardzanie tłuszczu jest popularnym procesem wykorzystywanym przez firmy, które obniżają w ten sposób koszty produkcji oraz wydłużają termin przydatności do spożycia (takie produkty wolniej się utleniają).

Ponieważ olej palmowy jest naturalnie bogaty w nasycone kwasy tłuszczowe, producenci żywności stosują go wyjątkowo chętnie. I to mimo tego, że kwasy tłuszczowe trans sprzyjają wystąpieniu w organizmie przewlekłego procesu zapalnego. Olej palmowy, ze względu na zawartość tłuszczu nasyconych, zaburza także wytwarzanie w organizmie zdrowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, a przez to sprzyja powstawaniu wolnych rodników oraz zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia insulinooporności. Z tych wszystkich powodów, zgodnie z rekomendacją FAO, tłuszcze trans nie powinny stanowić więcej niż 1-2% energii w naszej diecie.

Pamiętaj, że nasycone kwasy tłuszczowe znajdują się przede wszystkim w niezdrowych przekąskach (dodatkowo często bogatych w duże ilości cukru lub soli), więc ich redukcja z pewnością wyjdzie Ci na zdrowie.

CO ZAMIAST OLEJU PALMOWEGO?

Ponieważ olej palmowy jest szkodliwy nie tylko dla środowiska naturalnego, ale i dla naszego zdrowia, naprawdę warto ograniczyć jego użycie. Bardzo dobrym zastępnikiem oleju palmowego są **oleje rzepakowy i słonecznikowy**, które mogą być wytwarzane ekologicznie bez generowania wysokiego śladu węglowego. Lepsze od palmowego będą także **oliwa z oliwek** oraz **olej sezamowy**.

PRAKTYCZNY PORADNIK

Tłusty problem - czyli olej palmowy i konsekwencje jego masowej produkcji



Nie wszystkie organizacje stojące na straży bezpieczeństwa środowiska naturalnego są zgodne co do sensowności bojkotu oleju palmowego. Przeciwnikiem takiego podejścia jest m.in. Fundacja WWF Polska, która w swoim raporcie z 2019 r. „**Wpływ konsumpcji oleju palmowego w Polsce na globalne środowisko naturalne i analiza możliwości jego zastąpienia przez inne oleje roślinne**” dowodzi, że całkowita zamiana oleju palmowego w Polsce na inne oleje roślinne jest nieopłacalna. Zdaniem autorów raportu, najlepszą alternatywą dla oleju palmowego jest olej palmowy certyfikowany przez RSPO. Jeśli ciekawi Cię argumentacja autorów raportu i chcesz wiedzieć na ten temat więcej, polską publikację możesz pobrać bezpłatnie online.

przeczytaj raport tutaj: www.tiny.pl/r8jwk



JAK UNIKAĆ OLEJU PALMOWEGO W PRODUKTACH?

Co prawda konsumpcja oleju palmowego w Polsce nadal rośnie, ale świadomość konsekwencji jego masowej produkcji też jest coraz większa. Dlatego część firm postanowiła zrezygnować z jego wykorzystywania. Taką firmą jest np. Żabka, która w 2019 ogłosiła całkowite usunięcie oleju palmowego ze składu wszystkich produktów marek własnych, m.in. dań gotowych **Szamamm**, **Dobra Karma** czy przekąsek **HAPS**. Innym ważnym przykładem jest marka **Lajkonik**, która olej palmowy w swoich paluszkach i krakersach zastąpiła olejem rzepakowym oraz **Mydlarnia Cztery Szpaki**, która w swoich kosmetykach też nie używa oleju palmowego.

STAWIAJ NA DOBRE ZAKUPY!

Jeśli nie chcesz kupować produktów z olejem palmowym, możesz wybierać firmy, które z niego rezygnują oraz sprawdzać, czy na opakowaniach widnieje napis „*bez oleju palmowego*” lub „*palm oil free*”, na który decyduje się coraz więcej świadomych producentów.

Ekologiczne sklepy internetowe:

pandawanda.pl
ecco-verde.pl

- dzięki ocji filtrowania „*bez oleju palmowego*”, łatwiej wyszukasz produkty bez tego składnika.

Niestety olej palmowy, pomimo że tak powszechny, jest często ukryty, a nawet zakamuflowany w produktach. Wystarczy, że na etykietach produktów spożywczych producent poda informację o zawartości „oleju roślinnego” nie zaznaczając jego dokładnego pochodzenia. W produktach niespożywczych, jak mydła i detergenty, listę związków mogących pochodzić z oleju palmowego rozpoczyna stosowany na bardzo szeroką skalę **sodium lauryl sulphate** (który notabene może wywoływać przesuszanie się skóry i łupież). Dlatego tak ważne jest dokładne czytanie składów produktów. Niestety, nazwy pod jakimi występuje olej palmowy, są często mało intuicyjne, a lista, którą tworzą jest dość długa. Dlatego uważność i cierpliwość przy lekturze składników okazują się często niezbędne.



Fot. Unsplash: Curology



Nazwy oleju palmowego w produktach:

- PKO Palm Kernel Oil
- PKO fractions Palm Kernel Stearin (PKs); Palm Kernel Olein (PKOo)
- PHPKO Partially hydrogenated Palm Oil
- FP(K)O Fractionated Palm Oil
- OPKO Organic Palm Kernel Oil
- Palmitate Vitamin A lub Asorbyl Palmitate (popularny składnik płatków śniadaniowych)
- Palmate
- Sodium Laureth Sulphate (może również pochodzić od oleju kokosowego)
- Sodium Lauryl Sulphates (może również pochodzić od oleju rycynowego)
- Sodium dodecyl Sulphate (SDS lub NaDS)
- Elaeis Guineensis 12 Glyceril Stearate 13 Stearic Acid
- Glyceril Stearate
- Stearic Acid
- Steareth -2
- Steareth -20
- Sodium Lauryl Sulphate
- Sodium lauryl sulfoacetate (może również pochodzić od oleju kokosowego)
- Hydrated palm glycerides
- Sodium isostearoyl lactylate (pozyskiwany z roślinnego kwasu stearynowego)
- Cetyl palmitate and octyl palmitate (może pochodzić z innych tłuszczów roślinnych, ale bardzo rzadko)
- Vegetable Oil (może oznaczać także inne tłuszcze roślinne, ale to ma miejsce bardzo rzadko)
- Vegetable Fat (może oznaczać także inne tłuszcze roślinne, ale to ma miejsce bardzo rzadko)
- Sodium Dodecyl Sulphate (SDS or NaDS)
- Palm Fruit Oil
- Palmolein
- Palmitic Acid
- Palm Stearine
- Palmitoyl oxostearamide
- Palmitoyl tetrapeptide-3
- Sodium Kernelate
- Sodium Palm Kernelate
- Octyl Palmitate
- Cetyl Alcohol
- Palmityl Alcohol



ŻYWNOŚĆ I EKOLOGIA

Produkcja żywności dla 7,7 miliarda ludzi na Ziemi już teraz odpowiada za prawie jedną trzecią globalnej emisji gazów cieplarnianych. Związane jest to z między innymi z wylesianiem pod uprawy, hodowlą zwierząt, stosowaniem nawozów sztucznych jak również produkcją opakowań.

Przemysłane i krytyczne zakupy to jeden ze sposobów wpływania na nasz system żywnościowy. Kupując produkty lokalne i sezonowe ograniczasz emisję gazów cieplarnianych wytwarzanych podczas transportu żywności oraz wspierasz drobnych rolników ze swojej okolicy.

Jeśli szukasz więcej informacji na temat żywności w kontekście jej wpływu na środowisko naturalne i klimat, polecamy Ci nasze pozostałe poradniki w tym temacie.

SPRAWDŹ NASZE
POZOSTAŁE
PUBLIKACJE



Konsekwentnie i na różne sposoby poddajemy refleksji nawyki konsumenckie polskiego społeczeństwa, po to, by świat, w którym żyjemy stawał się czystszy, bardziej sprawiedliwy, bezpieczniejszy i lepszy.

Dołącz do nas! Stań się częścią czegoś fajnego. Włącz się w kampanie, akcje uliczne, zbieraj z nami podpisy, prowadź zajęcia z młodzieżą.



ekonsument.pl/dolacz

Wspieraj nas! Tylko wsparcie takich osób jak Ty nadaje naszym działaniom sens.



ekonsument.pl/wesprzyj

Jeżeli masz pytania - napisz do nas:
info@ekonsument.pl



ekonsument.pl



facebook.com/kupujodpowiedzialnie



instagram.com/kupujodpowiedzialnie



Współfinansowane
przez Unię Europejską

Publikacja powstała w ramach projektu „Our Food. Our Future” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej. Za treść publikacji odpowiada Fundacja Kupuj Odpowiedzialnie. Poglądy w niej wyrażone niekoniecznie odzwierciedlają oficjalne stanowisko Unii Europejskiej.

**OUR FOOD
OUR FUTURE**

WE ARE HUNGRY FOR JUSTICE