

MENGENAL

LEMAK TRANS DAN BAHAYANYA



World Health
Organization

Indonesia

APA ITU LEMAK TRANS?

Lemak trans, atau asam lemak trans adalah asam lemak tidak jenuh yang berasal dari industri atau sumber alami. Lemak trans industrial dihasilkan dari proses hidrogenasi pada minyak nabati, yang mengubah minyak dari cair menjadi padat, dan menghasilkan minyak yang terhidrogenasi sebagian (*Partially Hydrogenated Oil/PHO*)

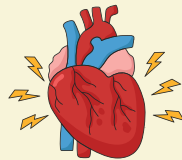


TAHUKAH ANDA?

Konsumsi lemak trans meningkatkan risiko serangan jantung dan kematian.



Lemak trans meningkatkan *Low Density Lipoprotein* (LDL) alias kolesterol jahat yang menyumbat pembuluh darah di jantung Anda dan menurunkan *High Density Lipoprotein* (HDL).



Diperkirakan menyebabkan 500.000 kematian setiap tahun di seluruh dunia



Sumber utama lemak trans industrial adalah minyak yang terhidrogenasi sebagian (PHO)



PHO ditemukan pada abad ke-20 untuk menggantikan mentega dengan harga murah dan memperpanjang umur simpan. PHO digunakan untuk menggoreng dan sebagai bahan membuat kue dan roti

PERLUNYA KEBIJAKAN ELIMINASI LEMAK TRANS INDUSTRIAL

WHO merekomendasikan dua pilihan kebijakan:

- batasi kandungan lemak trans hingga 2% dari total kandungan lemak di semua makanan

atau

- melarang produksi, impor, penjualan dan penggunaan PHO pada semua jenis makanan

53

negara sudah memiliki peraturan eliminasi lemak trans industrial sesuai dengan rekomendasi WHO. Di Indonesia belum ada.

Negara ASEAN yang sudah memiliki peraturan eliminasi lemak trans: **Singapura dan Thailand**

Kenya sudah mulai menerapkan kebijakan yang direkomendasikan, berpotensi:

- menyelamatkan 50.000 nyawa,
- mencegah lebih dari 100.000 kasus baru penyakit jantung sepanjang masa hidup penduduk, dan
- menghemat biaya perawatan kesehatan sebesar US\$270 juta atau lebih dari Rp4 triliun.



SAATNYA INDONESIA ELIMINASI LEMAK TRANS INDUSTRIAL

KAJIAN LEMAK TRANS DI INDONESIA

Pada tahun 2023, WHO melakukan penelitian di Jakarta dan Bogor untuk mengetahui jenis makanan yang mengandung lemak trans dan kadarnya.

130 sampel dari 4 kategori makanan diuji di laboratorium:



Lemak dan minyak (minyak goreng, minyak salad, lemak kue, shortening, ghee)



Margarin dan selai (margarin, selai kacang, selai lainnya)



Makanan kemasan (biskuit, kukis, wafer, kue tar, roti)



Makanan siap saji (gorengan, roti)

Hasilnya:

11 dari 130, atau

8,46%

sampel mengandung lemak trans lebih dari 2% total lemak, melebihi rekomendasi WHO

Sampel dengan kadar lemak trans tinggi ditemukan pada bahan baku dan makanan di bawah ini:

- *shortening*
- campuran mentega dan margarin
- biskuit pai
- wafer dengan krim coklat
- *red velvet cake*
- roti maryam
- martabak coklat
- *croissant* dengan isi coklat
- *Danish pastry*



REKOMENDASI WHO:

1

Pemerintah **membuat peraturan pembatasan kandungan lemak trans maksimal 2% dari total kandungan lemak pada semua makanan, ATAU melarang produksi, impor, penjualan dan penggunaan PHO pada semua jenis makanan.**

2

Produsen makanan berhenti menggunakan PHO dalam produk mereka.