



EDITORIAL

We would like to wish all our clients and stakeholders a blessed Holiday and a prosperous 2012. During the past six months SAFOI has been busy in all aspects of our objectives, which are:

SAFOI OBJECTIVES

To terminate the consumption of unhealthy abused oils and fats especially by our poor communities.

To develop and promote effective oil waste management procedures.

To terminate misrepresentation practices.

To promote the Steward's Principle.

PROGRESS

The following progress was made in various aspects of our set objectives.

1 FRYING OIL & FAT ANALYSIS

Our analytical section steered by Dr. Carlien Pohl and Mrs. Andri Van Wyk has analyzed various frying oil samples from the Department of Health and different industries.

SUMMARY OF RESULTS

Table 1 Quality of used frying oils and fats since June 2011. The percentage of samples above South African regulatory limits based on polymerised triglycerides (PTG) is included.

Drawn by:	No. samples analysed	% Samples above PTG limits
Health departments		
Free State	52	21
Mpumalanga	36	8
North West	69	14
Industry*	369	3
TOTAL	526	

According to The Foodstuffs, Cosmetics and Disinfectants Act, 1972 (Act no. 54 of 1972) published on 16 August 1996 in S.A., oil is deemed to be harmful or injurious to human health, unless they contain less than 16% PTGs and/or 25% PCs.

**Many practicing the Steward's Principle*

The worst used oil was obtained from the Free State and contained 32.7% PTGs.

Table 2 Quality of fresh unused palm oil since June 2011 (based on fatty acid composition).

Drawn by:	No. samples analysed	No. of samples not complying with Codex Standards for palm oil
Industry	256	2
TOTAL	256	

Table 3 Quality of fresh unused sunflower oil since June 2011 (based on fatty acid composition).

Drawn by:	No. samples analysed	No. of samples not complying with Codex Standards for sunflower oil
Industry	136	8
TOTAL	136	

Table 4 Quality of fresh unused olive oil since June 2011 (based on fatty acid composition).

Drawn by:	No. samples analysed	No. of samples not complying with Codex Standards for olive oil
Industry	9	0
TOTAL	9	

2 OIL ANALYSES FOR INDUSTRY

Analyses were performed on various products for Felda Foods, C & H Oil Traders, Willowton, Pioneer Foods, E & L Trust, PSS Oils, QPro, Vergezocht Oils, Pick 'n Pay, Southern Oils, Nola, Rein Oil, Southern Canned Products, Precision Oil Laboratories, Epko, Rainbow, Sunola and Technifood Marketing. We would like to urge all members of the oil industry to use our services if there are any questions regarding the quality or authenticity of oil.

3 WORKSHOPS

A very successful workshop was presented by Dr. Carlien Pohl to the Bojanala Municipality in Rustenburg on 23 September 2011. Thirty four delegates attended the workshop and gave very positive feedback. They all received certificates after successful completion of a written test.



Delegates at the workshop in Rustenburg

4 PUBLICATIONS

A special report regarding the dangers of trans fatty acids and the recently published south African legislation was published in the Huisgenoot on 11 August 2011.

CONTACT

If you need more information on any topic presented in this newsletter please use the following contact address:

Professor J.L.F. Kock and Dr. C.H. Pohl: S.A. Fryer Oil Initiative, Department of Microbial, Biochemical & Food Biotechnology, University of the Free State, P.O. Box 339, BLOEMFONTEIN, 9300.
Tel. (051) 401 2772
Fax. (051) 444 3219
E-mail. KockJL@ufs.ac.za
Webpage: www.ufs.ac.za/myoilguide

GALLO IMAGES/GETTY IMAGES



KOEBAAL, TRANSVETTE!

Dié potensieel dodelike vette skuil in baie kossoorte – nou gryp die regering in

HULLE is ou gunsteling waaraan ons al jare lank weglê – diepgebraaide aartappelskyfies en kraaklekker braaihoender, oliebolle en koekies. Die ergste skade wat dit ons kan aandoen, is dat dit ons middel effens kan laat uitsit, of hoe?

Ongelukkig nie. Die ontstellende waarheid is transvette, oftewel transvetsure, skuil in hierdie eetgoed en hulle is uiters nadelig vir ons gesondheid. Hulle word verbind met die ontwikkeling van hartsiektes, beroertes, kanker, Alzheimer-siekte, onvrugbaarheid, depressie en aandaggebrek-hiperaktiwiteitsteuring (AGHS).

Daarom gryp die regering nou in met regulasies wat sal sorg dat ons nie meer onwetend skadelike hoeveelhede transvette inneem nie.

Nuwe regulasies van die departement van gesondheid bepaal dat die hoeveelheid mensgemaakte van 17 Augustus af tot hoogstens 2 g/100 g olie of vet beperk moet word.

As daar dan op 'n etiket of in 'n advertensie daarop aanspraak gemaak word dat 'n kosprodukt "transvry" is, moet die transvet-inhoud minder as 1 g/100 g van die algehele vet of olie in die eindprodukt wees. As dit enigins



TUMILO LEWURU

hoër is, kan die transvette vir jou skadelik wees.

Omdat vervaardigers nie verplig is om op kosetikette aan te dui hoeveel transvette dit bevat nie, is dit moeilik om na te vors hoeveel daarvan ons inneem.

Maar as ons kyk na Amerikaanse ramings kan een kosprodukt wat in die handel gebak is tot 4,5 g transvet bevat, volgens die Amerikaanse Voedsel- en medisyne-administrasie.

As jy soos baie ander mense gereeld gebraaide of soet lekkernye eet of elke dag harde margarien op jou brood smeer, is jou gesondheid stadig maar seker op die afdraande pad.

Suid-Afrika is die eerste Afrika-land waar transvette geregleer word. Hiermee volg ons die voorbeeld van ontwikkelde lande soos Denemarke, Kanada en Switserland en party Amerikaanse state.

"Dis inderdaad goeie nuus," sê Shân Biesman-Simons, direkteur van voeding en opleiding by die Hart-en-Beroertestiging

Die Anderson-gesin – Cailin, ma Ilze, Connor en pa Shaun – het geleer 'n slegte dieet kan ernstige gevolge hê.

van Suid-Afrika oor die nuwe regulasies. "Dit is 'n groot stap na 'n gesonder land."

AS DIE regulasies oor transvette al jare gelede aanvaar is, sou dit die Anderson-gesin van Pretoria se lewe verander het.

Shaun en Ilze Anderson meen 'n ongesonde dieet met baie transvette het die grootste rol gespeel toe hul kinders gedragsprobleme ontwikkel het.

Die ouerpaar het sowat ses jaar gelede bekommerd geraak toe hul dogter, Cailin (nou 10), nie op basiese aktiwiteite by haar speelskool kon konsentreer nie. Hul seun, Connor (nou 8), se onbeheerbare gedrag het intussen sy oppasser tot raserny gedryf.

"Ons het gou besef dit gaan oor meer as net 'n tweejarige se vloermoere," vertel Shaun.

"Sy oppasser het hom op die

ou end 'n ligte kalmeermiddel gegee net sodat sy hom kon hanteer. Hy was uiters energiek en baie vernielsugtig.

"Jy moes hom heeltyd dop hou, want hy sou op alles in die huis klouter en sy vingers by alles indruk. Ek moes ons DVD-speler vier keer laat regmaak en toe daarvan ontslae raak omdat hy goed daar ingedruk het! En snags het hy elke anderhalf uur wakker geskrik."

Hul dogter was in die voor-skoolse klas toe die onderwysers by hom en toe onderwysers by hul lewende ma. "Hulle het vir my gesê sy kan nie konsentreer nie en dagdroom baie. Sy het ook gesukkel om opdragte te volg of vir 'n lang ruk stil te sit."

Shaun het dadelik die simptome herken, want hy het vir 'n groot deel van sy lewe met AGHS gesukkel en was verplet- (Blaai om)



(Van vorige bladsy)

ter toe hierdie deels genetiese toestand ook sy kinders begin raak.

As tiener het Shaun verslaaf geraak aan die Ritalin wat hy gebruik het. Hy het tot sewe keer meer as die gewone daaglikse dosis geneem in 'n poging om van sy simptome ontslae te raak wat al erger geword het.

Nadat hy op 15 probeer selfmoord pleeg het, het sy ouers hom na die Suider-Afrikaanse stroming vir AGHS (Adhasa) gestuur. Danksy dieetkundige raad wat hy daar gekry het, het sy toestand gou verbeter.

Omdat Shaun en Ilze geweet het watter belangrik rol 'n mens se dieet kan speel, het hulle besluit om eers hul kinders se dieet te verander voor hulle medikasie beproef.

Die eerste stap was om alle produkte uit te skakel wat moontlik transvette bevat, net soos Shaun jare tevore ook moes doen.

Gesonde vette soos omega-6 en omega-3, wat jy in olyfolie, sonneblomolie, kanola-olie, neute en avokado kry, bevorder jou hartgesondheid.

regulering van transvette sal almal baie bewuster help maak van die uitwerking wat kos op ons het."

Maar wat presies is transvette, hoekom word dit gebruik en hoe skadelik is dit?

Wat is transvette?

Mensgemaakte transvette of transvetsure word industriëel vervaardig tydens 'n proses genaamd gedeeltelike hidrogenering wanneer waterstof by olie gevoeg word om halfsoliede vette te vorm.

Dit word gebruik in produkte soos bakvet (kookolie), harde margarien, lies waarin produkte soos skyfies gebak word en in sekere lekkernye soos croissants, pasteië, kraakbeskuitjies, koekies en oliebolle.

Transvette word ook soms gevorm wanneer olie herverbruik word. Dit gebeur hanteer produkte wat deels in olie gebak is, transvette bevat en dan ver-

"Dit het beteken geen gebraaide wegneemetes en terte en koeke vol suiker meer nie," vertel Shaun. "Binne 'n paar weke was dit asof Ek en Ilze twee ander kinders het. My seun was kalmer, gelukkiger en het beter geslaap. Hy het in 'n oulike outjie verander."

"In haar eerste skooljaar het my dogter, stralend van trots, my kom vertel sy kon deur 'n hele toets aandag gee, want sy kan nou behoorlik konsentreer."

Dr. Hein Badenhorst, 'n algemene praktisyn met 'n groot belangstelling in AGHS, sê: "n Slegte dieet kan nie AGHS ver-

oorzaak nie, maar daar is al meer bewyse dat dit die toestand kan vererger – en die grootste sonder is die getal transvette in jou dieet."

Shaun meen Suid-Afrika se nuwe regulasies oor transvette sal meebring dat baie gesinne 'n gesonder lewe sal lei, nes sy eie gesin.

"As my kinders se dieet nie verander het nie, sou hulle dieselfde pad as ek geloop het – hel toe en terug. Wie weet, dalk sou hul onderwysers gesê het hulle is dom en hul klasmaats hulle geboelie het."

"Nou sal minder kinders hierdie lyding moet deurmaak. Die

pak en in 'n restaurant of tuis weer in olie gebak word.

Die transvette kan na die olie oorgedra word, en wanneer die olie weer gebruik word, kan die transvette ook na ander kos oorgedra word, verduidelik dr. Carlien Pohl van die vet-en-olie-navorsingsafdeling aan die Universiteit van die Vrystaat. Transvette help produkte se rakleefyd verleng en laat dit beter smaak. Omdat hulle teen hoër temperature stabiel bly, is dit nuttig vir bak- en braaidoeleindes.

Terwyl gesonde vette soos omega-6 en omega-3, wat jy in olyfolie, sonneblomolie, kanola-olie, neute en avokado kry, jou hartgesondheid bevorder, het transvette die teenoorgestelde uitwerking en laat dit jou bloedcholesterolvlak styg.

Hoe die regulasies toegepas sal word

Die nasionale departement van gesondheid het ses maande gelede die kosbedryf 'n grasië-

periode gegee om die inhoud van mensgemaakte transvette in hul bestaande kosprodukte te verminder sodat hulle teen 17 Augustus aan die nuwe regulasies kan voldoen.

Van daardie datum af mag munisipaliteite gereelde monsters neem om te kyk of die regulasies nagekom word, sê Fidel Hadebe van die departement van gesondheid. Die onrus steeds op die vervaardigers, invoerders en handelaars om die regulasies te gehoorsaam.

As al die inligting nie op die etikette van 'n produk verskyn nie, moet 'n vervaardiger binne 48 uur inligting oor die inhoud aan 'n inspekteur kan verskaf.

Klaar op die regte pad

Die regulasies gaan nou amptelik die gebruik van transvette vasvat, maar Suid-Afrikans is lankal bewus van die gevare van transvette en het dit al meer begin verminder.

Die Kankervereniging van

Suid-Afrika het verlede jaar in 'n ondersoek 40 soorte margarien in Suid-Afrika getoets en almal het net 2 g transvet/100 g margarin bevat.

Talle maatskappye soos Woolworths, KFC, Debonairs en McDonald's voldoen klaar aan die nuwe regulasies. Kleinhandelreus soos Pick n Pay en Checkers sê al hul produkte sal

teen 17 Augustus daaraan voldoen.

Maar dit beteken nie ons kan nou lekker weglê aan skyfies en koekies nie, waarsku Andrew MacKenzie, 'n afgetrede kenner van vette en olies. "Transvette moet nog met ander vette vervang word. Goeie gesondheid gaan steeds oor matigheid." □

DIEETWENKE VIR MENSE MET

Heather Picton van Adhasa deel haar dieetwenke vir mense met AGHS:

- Verminder alle kunsmatige kleur- en geurmiddels.
- Verminder gekoopte koeke en pasteië, hamburgerfrikadelle, visvingers, pakkies sop en souses en gaskoel-drink.
- Eet net lae-GI-koolhidrate soos volgraanbrood, ontbytcosse en pastas.
- Eet gereeld peuselhappy's soos gesonde toebroodjies, ongegeurde springmielies, gewone biltong en neute.
- Beperk jou inname van gebraaide kos.
- Beperk jou kind se suikerinname.

Bel Adhasa by 011-886-7668 vir nog inligting.



GALLO IMAGES/GETTY IMAGES