

Szanowni Państwo

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy (NIZP-PZH PIB) ma zaszczyt poinformować, że w ramach zadania 11 „Prowadzenie e-Bazy izomerów trans kwasów tłuszczowych oraz jej aktualizacja na podstawie badań zawartości tych związków w żywności”, Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025, prowadzona jest oraz permanentnie rozszerzana i aktualizowana, elektroniczna baza danych: „Zawartość izomerów trans kwasów tłuszczowych w środkach spożywczych. e-Baza”.

e-Baza jest dostępna adresem: <https://izomery.pzh.gov.pl>

Baza pełni funkcje informacyjne i edukacyjne a korzystanie z jej zasobów umożliwia bezpośredni dostęp do aktualnej wiedzy na temat asortymentów produktów, które mogą być źródłem izomerów *trans* kwasów tłuszczowych (TFA) w diecie. Warto przy tym zaznaczyć, że prowadzenie e-Bazy w kontekście inicjatyw na rzecz obniżenia spożycia tłuszczów *trans* z diety oraz wyeliminowanie TFA pochodzenia przemysłowego z żywności, w istotny sposób przyczyniło się do przyznania Polsce przez Światową Organizację Zdrowia, jako jednemu z pierwszych 5 krajów na świecie, certyfikatu pt. „Validation of Trans Fat Elimination” za podjęcie działań z ww. zakresu. NIZP-PZH PIB pragnie podkreślić, że izomery *trans* kwasów tłuszczowych wykazują wyłącznie niekorzystne działanie na zdrowie człowieka. Spożywane z żywnością m.in. podwyższają poziom LDL cholesterolu i obniżają poziom HDL cholesterolu w surowicy krwi. Są uznanym czynnikiem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, udarów, cukrzycy typu 2.

Światowa Organizacja Zdrowia wskazuje na konieczność ograniczania spożycia izomerów *trans* kwasów tłuszczowych do ilości, która dostarcza nie więcej niż 1% energii z diety.

Aktualnie e-Baza obejmuje dane dla ponad 1200 produktów spożywczych z następujących jedenastu kategorii: *Koncentraty spożywcze, Majonezy, sosy, musztardy, Mleko i przetwory mleczne, Produkty typu fast food, Przekąski typu chipsy, prażynki, chrupki, snacki, Tłuszcze roślinne, Wyroby cukiernicze, Wyroby ciastkarskie, Wyroby garmażeryjne, Ziarna zbóż i przetwory zbożowo-mączne, Żywność dla szczególnych grup ludności*. Każda kategoria jest podzielona dodatkowo na kilka podkategorii i grup produktów. Należy podkreślić, że zawartość TFA w żywności jest podana w gramach na 100 g produktu rynkowego oraz w gramach na cały produkt i w gramach na porcję. Dzięki temu w prosty sposób można obliczyć ile g TFA dostarcza indywidualna dieta i porównać z zaleceniami.

Zachęcamy do korzystania z e-Bazy.



Prof. dr hab. Hanna Mojska
Kierownik Zadania 11 NPZ



Małgorzata Dziedziak
Zastępca Dyrektora ds. Żywnienia
i Bezpieczeństwa Żywności