

# Tłuszcze trans - wiem, gdzie są - nie kupuję! e-baza

**Rozwój technologii i produkcji żywności, wiążący się z postępowaniem cywilizacyjnym, stworzył w skali masowej szanse na zaspokojenie potrzeb żywieniowych ludzkości. Z drugiej strony zwiększył ryzyko rozwoju różnych groźnych chorób, takich jak choroby układu sercowo-naczyniowego, nowotwory, cukrzyca typu 2.**

Przykładem tego zjawiska jest sól, która wcześniej dodawana do żywności umożliwiała jej dłuższe przechowywanie, podnosząc też walory smakowe. Okazało się jednak, że nadmierne spożycie soli sprzyja występowaniu wielu chorób, w tym udarów, zawałów serca, nadciśnienia tętniczego czy raka żołądka.

Podobnie jest w przypadku izomerów trans kwasów tłuszczowych nienasyconych. Występują one naturalnie w niektórych produktach spożywczych (np. w przetworach mlecznych, wołowinie), lecz rozwój technologii spowodował zwiększenie ich spożycia (izomery mogą powstawać również w procesie utwardzania tłuszczów roślinnych). **Badania naukowe dowodzą, że izomery trans niekorzystnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy i powodując zaburzenia lipidowe, podnoszą ryzyko zawału serca czy udaru.** Nasilają również ryzyko przewlekłych stanów zapalnych, będących z kolei podłożem do rozwoju takich chorób jak miażdżyca, nowotwory złośliwe (zwłaszcza rak prostaty) czy cukrzyca typu 2. Przy dużym spożyciu izomerów trans ryzyko cukrzycy wzrasta nawet o 40%. Prawdopodobnie mogą także wpływać na bezpłodność, powodować zaburzenia laktacji i sprzyjać astmie oskrzelowej.

W najnowszych normach żywienia opracowanych przez Instytut Żywności i Żywienia zaleca się, żeby spożycie izomerów trans było tak niskie, jak to jest możliwe - w najgorszym wypadku **nie powinno przekraczać** zalecanego przez WHO jako wartości maksymalnej **1% energii**. Dlatego niezmiernie istotna jest informacja, jaka jest ich zawartość w poszczególnych produktach.

By zmienić technologię produkcji żywności, niezbędne są w skali globalnej regulacje dotyczące reformulacji produktów spożywczych i najwyższej dopuszczalnej zawartości w nich izomerów trans. Dobrze, że działania dotyczące reformulacji mają już miejsce. Niemniej jednak kluczową rolę w prewencji chorób przewlekłych spełnia edukacja. Dlatego Instytutowi bardzo zależy na uświadomieniu społeczeństwu szkodliwego działania izomerów trans i upowszechnianiu informacji o ich wysokiej zawartości w niektórych produktach spożywczych, takich jak dania fast food czy ciastka.

Od ponad 20 lat Instytut Żywności i Żywienia zajmuje się badaniami nad zawartością izomerów trans w produktach spożywczych. Opracowana została metodologia ich oznaczania, w sposób odpowiedzialny upowszechniane są dane naukowe i na szeroką skalę prowadzone działania edukacyjne. Działania te osiągnęły ważny przełom, którym jest opracowanie w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 **elektronicznej bazy danych o zawartości izomerów trans w produktach spożywczych.**

**Obecnie dostępne są dane dla 568 produktów z 7 kategorii: koncentraty spożywcze, mleko i przetwory mleczne, produkty typu fast food, środki spożywcze specjalnego przeznaczenia, tłuszcze roślinne, wyroby cukiernicze i ciastkarskie, ziarna zbóż i przetwory zbożowo-mączne.** Docelowo tych kategorii ma być ok. 20. Dzięki bazie udostępnionej na stronie Instytutu, konsument - świadomy negatywnego wpływu izomerów trans na zdrowie - może sprawdzić, jaka jest ich zawartość w poszczególnych produktach spożywczych. To z kolei daje mu szansę wyboru takiego produktu, który albo nie zawiera izomerów trans, albo zawiera ich stosunkowo niewiele.

Image not found or type unknown



[www.izomery.izz.waw.pl](http://www.izomery.izz.waw.pl)

### **Czytaj więcej:**

[Izomery trans – warto wiedzieć](#), cz. 1., dr hab. n. farm. Hanna Mojska, prof. nadzw. IŻŻ, dr Ewa Rychlik,

[Mity na temat izomerów trans kwasów tłuszczowych. Przykładowe jadłospisy](#), cz. 2, mgr Edyta Jasińska-Melon, dr hab. n. farm. Hanna Mojska, prof. nadz. IŻŻ,

[Izomery trans pod lupą nauki](#), cz. 3, wywiad z dr hab. n. farm. Hanną Mojską, prof. nadzw. IŻŻ,

[Baza izomerów trans - okiem użytkownika](#), cz. 4., mgr Tomasz Szymański.

Autor artykułu: prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz

za: <https://ncez.pl/>