

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

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 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/>