

Szanowni Państwo,

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy (NIZP-PZH PIB) ma zaszczyt poinformować, że w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025 została dokonana kolejna aktualizacja, utworzonej w roku 2017, elektronicznej *Bazy danych dotyczących zawartości izomerów trans kwasów tłuszczowych w środkach spożywczych (e-Baza)*.

e-Baza pełni funkcje informacyjne i edukacyjne, a korzystanie z jej zasobów umożliwi bezpośredni dostęp do aktualnej wiedzy na temat asortymentów produktów, które mogą być źródłem izomerów *trans* kwasów tłuszczowych w diecie. Warto przy tym zaznaczyć, że prowadzenie e-Bazy w kontekście inicjatyw na obniżenie spożycia tłuszczów *trans* z dietą 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 w ww. zakresie. NIZP-PZH PIB pragnie podkreślić, że izomery *trans* kwasów tłuszczowych wykazują wyłącznie niekorzystne działanie na zdrowie człowieka. Spożywane z żywnością podwyższają poziom LDL cholesterolu i obniżają poziom HDL cholesterolu w surowicy krwi. Są uznany 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 środków spożywczych z następujących jedenastu kategorii: *Koncentraty spożywcze, Majonezy, sosy, musztardy, Mleko i przetwory mleczne, Produkty typu fast food, Przekąski typu chipsy, prażynki, chrupki, snacki, Środki spożywcze specjalnego przeznaczenia, Tłuszcze roślinne, Wyroby cukiernicze, Wyroby ciastkarskie, Wyroby garmazeryjne, Ziarna zbóż i przetwory zbożowo-mączne/ żywność dla szczególnych grup ludności*. Każda kategoria jest podzielona dodatkowo na kilka podkategorii i grup produktów. Dodatkowo przeliczone wartości podano w gramach/ 100 g produktu rynkowego oraz w gramach/ cały produkt i w gramach/ porcję. Dzięki temu w prosty sposób można obliczyć ile izomerów *trans* dostarcza indywidualna dieta i porównać z zaleceniami.

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

Zachęcam do korzystania z e-Bazy.

Z wyrazami szacunku
Blanka Wiśniewska

Zastępca Dyrektora ds. Żywnienia i Bezpieczeństwa Żywności
Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH
- Państwowy Instytut Badawczy