



E-Baza IŻŻ czyli izomery trans pod lupą nauki i konsumentów

Instytut Żywności i Żywienia upublicznił pierwszą część elektronicznej bazy izomerów trans w środkach spożywczych. Baza pełni funkcje informacyjne i edukacyjne, a korzystanie z jej zasobów umożliwi łatwy wgląd w asortyment produktów, mogących być źródłem szkodliwych izomerów trans w diecie, co pozwala na dokonywanie właściwych wyborów żywnościowych.

Izomery trans kwasów tłuszczowych nienasyconych występują naturalnie w niektórych produktach spożywczych (np. w przetworach mlecznych czy wołowinie), lecz ich istotnym źródłem w diecie współczesnego człowieka stała się żywność wytwarzana przemysłowo (izomery mogą powstawać w procesie utwardzania tłuszczów roślinnych).

Badania naukowe dowodzą, że izomery trans wykazują wyłącznie niekorzystne działanie na zdrowie człowieka. Są uznanym czynnikiem ryzyka chorób sercowo naczyniowych, miażdżycy, nowotworów złośliwych (zwłaszcza raka prostaty) oraz cukrzycy typu 2. Prawdopodobnie mogą także wpływać na bezpłodność, powodować zaburzenia laktacji i sprzyjać astmie oskrzelowej.

Instytut Żywności i Żywienia zaleca, by w diecie zapewniającej odpowiednią wartość odżywczą spożycie izomerów trans było tak niskie, jak to jest możliwe – w najgorszym wypadku nie powinno przekraczać zalecanego przez Światową Organizację Zdrowia maksymalnego poziomu 1% energii z całodzienną diety.

„Zmiana technologii produkcji żywności wymaga globalnych regulacji na rzecz reformulacji produktów spożywczych. – komentuje prof. dr hab. Mirosław Jarosz, Dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia - Wiele takich działań ma już miejsce i dobrze, że tak się dzieje. Niemniej jednak absolutnie kluczową rolę w prewencji chorób przewlekłych spełnia rzetelna edukacja. Instytut Żywności i Żywienia od 20 lat podejmuje działania badawcze i informacyjne, upubliczniając dane o szkodliwym działaniu izomerów trans oraz ich wysokiej zawartości w niektórych produktach spożywczych, takich jak ciastka czy dania fast food.”

Historia aktywnych działań IŻŻ na rzecz zmniejszenia zawartości izomerów trans w diecie Polaków obejmuje przede wszystkim badania nad zawartością izomerów trans w produktach spożywczych. Opracowano metodologię ich oznaczania, upubliczniane są dane naukowe oraz prowadzone na szeroką skalę konsultacje z przemysłem oraz działania edukacyjne. Istotnym przełomem prac IŻŻ

w tym obszarze jest obecnie utworzenie w ramach zadania 3.1.7 Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 ogólnodostępnej elektronicznej *Bazy danych dotyczących izomerów trans w środkach spożywczych*, wraz z funkcjonalną wyszukiwarką.

Baza izomerów trans, utworzona i udostępniona w pierwszej swojej części przez Instytut Żywności i Żywienia w kwietniu 2018 roku, pełni funkcje informacyjne i edukacyjne, prezentując dane dotyczące zawartości izomerów trans (wartości średnie, minimalne i maksymalne) w produktach spożywczych. W celu skutecznej oceny oraz świadomej redukcji izomerów trans w diecie, w bazie dostępne są wartości w g/100 g, g/porcję oraz g/cały produkt.

Korzystanie z zasobów e-Bazy umożliwi konsumentom w łatwy sposób sprawdzenie, jaka jest zawartość izomerów trans w poszczególnych produktach spożywczych, co z kolei daje szansę wyboru takich produktów, które albo nie zawierają w ogóle izomerów trans, albo zawierają ich stosunkowo niewiele.

Obecnie w bazie 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 produkty zbożowo-mączne. W kontynuacji prac baza będzie powiększana o inne kategorie (w tym słodkie kremy do smarowania, pączki i drożdżówki czy zupy z makaronem typu nudle). Docelowo planowane jest utworzenie ok. 20 kategorii, prowadzone będą również stałe badania aktualizacji i weryfikacji danych już umieszczonych.

Informacje udostępnione w e-Bazie IŻŻ mogą być także wykorzystane do prowadzenia badań naukowych – m.in. oceny narażenia na izomery trans w różnych grupach populacyjnych oraz oceny korelacji pomiędzy pobraniem izomerów trans z dietą a ryzykiem zachorowalności i umieralności z różnych przyczyn, przede wszystkim na skutek chorób sercowo-naczyniowych.

Dodatkowe informacje:

Marta Pawłowska, Pełnomocnik Dyrektora IŻŻ ds. Komunikacji
mpawlowska@izz.waw.pl, tel. (22) 55 09 873