

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Tłuszcze trans na cenzurowanym

Po Stanach Zjednoczonych teraz także Kanada wprowadziła zakaz stosowania w żywności częściowo utwardzonych olejów roślinnych, które są źródłem szkodliwych dla zdrowia tłuszczów trans. Co na to Unia Europejska?

Najpierw przypomnijmy najważniejsze fakty na temat tłuszczów trans (czyli mówiąc bardziej fachowo: izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych). Po pierwsze warto wiedzieć, że ich nadmierne spożycie zwiększa ryzyko rozwoju wielu groźnych chorób i powikłań (m.in. miażdżycy, zawału serca, udaru mózgu i nowotworów). Po drugie, warto być świadomym tego, że tłuszcze trans często występują w popularnych produktach spożywczych, takich jak: ciastka, słodczyce czekoladowe, margaryny twarde, potrawy typu instant (np. sosy i zupy w proszku) czy też przekąski i dania typu fast food (zwłaszcza smażone w głębokim tłuszczu).

Głównym źródłem tłuszczów trans w diecie współczesnego człowieka są wytwarzane przemysłowo, częściowo utwardzone (uwodornione) oleje roślinne. Nie powinno więc specjalnie nikogo dziwić, że w tym roku najpierw Stany Zjednoczone, a teraz także Kanada wprowadziły całkowity zakaz stosowania tych ostatnich w produkcji żywności.

Urzędowy bat na tłuszcze trans: to naprawdę działa!

Rząd Kanady kilka dni temu wpisał częściowo utwardzone oleje (partially hydrogenated oils) na listę zanieczyszczeń i zafałszowań żywności (List of Contaminants and Other Adulterating Substances in Foods).

„Wprowadzony zakaz dotyczący stosowania częściowo utwardzonych olejów, w praktyce doprowadzi do wyeliminowania wytwarzanych przemysłowo tłuszczów trans ze wszystkich produktów spożywczych sprzedawanych w Kanadzie” – czytamy w oficjalnym uzasadnieniu do wprowadzanych restrykcji w Kraju Klonowego Liścia.

Działania Kanady i USA są zgodne z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), która niedawno zaapelowała do rządów wszystkich krajów świata o całkowite wyeliminowanie z obiegu wytwarzanych przemysłowo tłuszczów trans. Północnoamerykańskie nacje poszły w ten sposób w ślady Danii, która jako pierwszy kraj na świecie wprowadziła restrykcje przeciwko tłuszczom trans. W efekcie, w kraju tym zaobserwowano istotny spadek śmiertelności z powodu chorób sercowo-naczyniowych, który był znacznie bardziej dynamiczny niż w innych krajach zachodniego świata.

Podobne doświadczenia ma też amerykańskie miasto Nowy Jork, które wiele lat temu samodzielnie wypowiedziało wojnę tłuszczom trans. W efekcie zanotowano tam istotny spadek liczby zawałów serca.

Na tym tle blade wypada Unia Europejska, w której nie tylko nie ma oficjalnego, powszechnego zakazu stosowania tłuszczów trans w żywności, ale też nie ma nawet obowiązku ich szczegółowego wykazywania na etykietach żywności. Póki co, o tym, że dany produkt spożywczy zawiera tłuszcze trans można się dowiedzieć na podstawie etykiety tylko pośrednio.

Jak sprawdzić, czy produkt zawiera tłuszcze trans?

Jeśli na etykiecie, w informacji o składzie produktu, znajdziemy określenie „zawiera częściowo utwardzony /częściowo uwodorniony olej lub tłuszcz roślinny”, oznacza to, że produkt ten zawiera tłuszcze trans. Podobnie jest z produktami, które zawierają tłuszcz mleczny. Należy wiedzieć, że w tłuszczu mlecznym, podobnie zresztą jak i w mięsie przeżuwaczy (krów, owiec), w sposób

naturalny występują niewielkie ilości tłuszczów trans.

W tym kontekście trzeba jeszcze wiedzieć, że wbrew pozorom, oleje "całkowicie utwardzone" nie zawierają izomerów trans! Warto zatem uważnie czytać etykiety produktów spożywczych i dzięki temu dokonywać lepszych wyborów przy sklepowej półce.

Wojna z tłuszczami trans: teraz kolej na UE

Jednak również i na naszym kontynencie zanoszą się na zmianę frontu wobec tych groźnych związków tłuszczowych.

- W Unii Europejskiej toczą się już bardzo zaawansowane prace nad wprowadzeniem obowiązkowego limitowania zawartości przemysłowo wytwarzanych izomerów trans kwasów tłuszczowych w żywności. Wszystko wskazuje na to, że limit ten wyniesie 2 g izomerów trans na 100 g tłuszczu zawartego w produkcie. Kiedy wspomniany limit wejdzie w życie, jego stosowanie będzie sprawdzane przez służby zajmujące się urzędową kontrolą jakości i bezpieczeństwa żywności - informuje dr hab. Hanna Mojska, kierownik Zakładu Metabolomiki Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie.

Czy istnieje w ogóle bezpieczny dla zdrowia poziom spożycia tłuszczów trans? A jeśli tak, to jaki on jest? Eksperci z WHO podpowiadają, że w diecie przeciętnego człowieka nie powinien on przekraczać równowartości 1 proc. energii przyjmowanej codziennie z pożywieniem. W praktyce oznacza to, że np. przy diecie o wartości energetycznej 2000 kcal nie należy spożywać więcej niż 2,2 g tłuszczów trans dziennie.

Wiktor Szczepaniak (zdrowie.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosc/28678.html>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy