

Szanowni Państwo

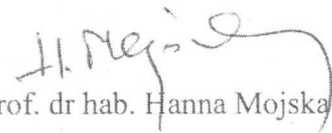
Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy (NIZP-PZH PIB) ma zaszczyt poinformować, że w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2026, prowadzona jest oraz rozszerzana i aktualizowana, elektroniczna *Baza zawartości izomerów trans kwasów tłuszczowych w środkach spożywczych (e-Baza TFA)* dostępnej pod adresem: <https://izomery-public.pzh.gov.pl>

Baza pełni funkcje informacyjne i edukacyjne a korzystanie z jej zasobów umożliwia bezpośredni dostęp do aktualnej wiedzy na temat asortymentów produktów, które mogą być źródłem izomerów *trans* kwasów tłuszczowych (TFA) w diecie. NIZP-PZH PIB pragnie podkreślić, że izomery *trans* kwasów tłuszczowych wykazują wyłącznie niekorzystne działanie na zdrowie człowieka. Spożywane z żywnością m.in. podwyższają poziom LDL cholesterolu i obniżają poziom HDL cholesterolu w surowicy krwi. Są uznanym 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.

W 2026 r. e-Baza TFA została zmodernizowana poprzez wprowadzenie nowych narzędzi analizy danych i modułów, w tym przede wszystkim interaktywnego kalkulatora dziennego spożycia TFA, narzędzia umożliwiającego porównanie zawartości TFA pomiędzy wybranymi produktami lub grupami produktów oraz anglojęzycznej wersji strony. Zmianie uległa również wizualizacja strony.

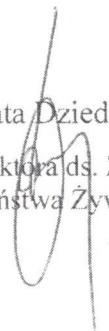
Aktualnie e-Baza TFA obejmuje dane dla ponad 1600 produktów spożywczych z kategorii: *Koncentraty spożywcze, Majonezy, sosy, musztardy, Mięso podroby i produkty mięsne, Mleko i przetwory mleczne, Produkty typu fast food, Przekąski typu chipsy, prażynki, chrupki, snacki, Przetwory rybne, Przetwory warzywne, Tłuszcze roślinne, Wyroby cukiernicze, Wyroby ciastkarskie, Wyroby garmażeryjne i kulinarne, Ziarne zbóż i przetwory zbożowo-mączne, Żywność dla szczególnych grup ludności*. Każda kategoria jest podzielona dodatkowo na kilka podkategorii i grup produktów. Należy podkreślić, że zawartość TFA w żywności jest podana w gramach na 100 g produktu rynkowego oraz w gramach na cały produkt i w gramach na porcję. Dostępne na stronie e-Bazy TFA narzędzie kalkulatora pozwala w prosty sposób obliczyć, ile g TFA dostarcza indywidualna dieta i porównać z zalecanym przez Światową Organizację Zdrowia spożyciem na poziomie nie więcej niż 1% energii całodiennej diety.

Zachęcamy do korzystania ze zmodernizowanej e-Bazy TFA.



Prof. dr hab. Hanna Mojska

Kierownik Zadania 11 NPZ pt
*Prowadzenie e-Bazy izomerów trans
kwasów tłuszczowych oraz jej aktualizacja
na podstawie badań zawartości
tych związków w żywności*



Małgorzata Dziedziak

Zastępca Dyrektora ds. Żywienia
i Bezpieczeństwa Żywności