

---

# INSTYTUT GOSPODARKI ROLNEJ

---

## **Stanowisko Instytutu Gospodarki Rolnej w sprawie eliminacji tzw. tłuszczów *trans***

Z ogromną satysfakcją przyjmujemy ambitny plan zwalczania wykorzystywania utwardzanych tłuszczów roślinnych do produkcji żywności. Światowa Organizacja Zdrowia tym samym podejmuje się trudnego zadania, na końcu którego jest zwycięstwo zdrowia setek milionów konsumentów. Tym bardziej cieszy nas, że na zaprezentowany program REPLACE jako jedna z pierwszych pozytywnie zareagowała Unia Europejska. Niemniej uważamy, że odchodzenie od tłuszczów *trans* powinno przebiegać z poszanowaniem prawideł *vacatio legis* i interesu gospodarczego unijnych producentów żywności. Dołożymy wszelkich starań, aby polski konsument był jak najlepiej poinformowany i aby jego zdrowie było jak najlepiej chronione.

### **Co to są tłuszcze *trans*?**

To inna nazwa dla częściowo utwardzonych tłuszczów roślinnych. Powstają one poprzez uwodornienie (utwardzenie) olejów roślinnych. Proces utwardzania odbywa się w sposób przemysłowy. Dodatkowo takie tłuszcze mogą powstawać poprzez poddawanie wielokrotnej obróbce termicznej (zwłaszcza smażeniu) olejów roślinnych.

### **W jaki sposób tłuszcze *trans* szkodzą człowiekowi?**

Światowa Organizacja Zdrowia podaje do publicznej wiadomości wyniki badań, według których utwardzone tłuszcze roślinne podnoszą w organizmie człowieka poziom złego cholesterolu LDL, który jest odpowiedzialny za choroby układu krążenia, a zmniejszają poziom dobrego cholesterolu HDL. Według badań dieta bogata w te tłuszcze zwiększa ryzyko chorób serca o 21 proc., a ryzyko śmierci o 28 proc. Dodatkowo zwiększają prawdopodobieństwo występowania nowotworów. Spożywanie ich sprzyja otyłości i zwiększa oporność na insulinę, przez co naraża na zachorowania na cukrzycę. Według niektórych dietetyków i lekarzy przyspieszają one także wystąpienie miażdżycy.

### **Gdzie je znajdziemy?**

Niestety tłuszcze *trans* obecne są niemal w każdym jedzeniu typu fast food. Występują w wysoko przetworzonej żywności (zwłaszcza w produktach poddawanych smażeniu). Znajdziemy je w margarynie i – w mniejszych ilościach (ok. 5-6 proc.) - w maśle. Wykorzystywane są do produkcji słodczy – batonów i ciastek – a także w słonych i serowych przekąskach (m.in. słonych paluszkach i krakersach). Głównym celem ich masowego stosowania przez producentów jest chęć wydłużenia terminów ważności.

### **Czy konsument dowie się z etykiety o obecności szkodliwych tłuszczów?**

Tak, ale tylko, jeśli producent wyrazi taką wolę. Niestety w obowiązującym nas i wszystkie państwa członkowskie rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady UE nr 1169/2011 producenci nie muszą informować na etykietach o tym, czy dane tłuszcze są *trans* czy nie. Nie zmienia to faktu, że równocześnie trzeba informować o obecności tłuszczów częściowo utwardzanych. Wiele z nich to



---

# INSTYTUT GOSPODARKI ROLNEJ

---

właśnie szkodliwe tłuszcze *trans*. Świadomy konsument może więc z dużym prawdopodobieństwem podejrzewać dany produkt o to, że zawarto w nim szkodliwe tłuszcze. Niektórzy producenci już od kilkunastu miesięcy zaczęli wdrażać nowe dobre praktyki i postanowili informować o obecności więcej niż 2 proc. tłuszczów *trans* w oferowanych towarach (mowa o producentach margaryn).

## Co to jest program REPLACE?

Jak się okazuje etykietowanie, informowanie i znakowanie to za mało. Ludzie wciąż nie są świadomi ilości pochlanianych tłuszczów *trans*. Z kolei kraje, które zakazały ich stosowania, odnotowały spadek rocznej liczby zawałów i problemów z ciśnieniem u swoich obywateli. Do grona państw bez tłuszczów *trans* zaliczają się Dania, Norwegia, Kanada i USA. Do wyeliminowania szkodliwych tłuszczów w pozostałych krajach ma prowadzić program REPLACE zaproponowany przez Światową Organizację Zdrowia. Główne założenia programu to:

- 1) podnoszenie świadomości negatywnego wpływu tłuszczów *trans* na zdrowie wśród administracji, producentów, dostawców i opinii publicznej;
- 2) przegląd produktów z tłuszczami *trans* i rozpoznanie rynku pod kątem zmiany przepisów;
- 3) ocena i monitorowanie spożycia tłuszczów *trans* wśród mieszkańców;
- 4) promocja zdrowszych zamienników tłuszczów *trans*;
- 5) wprowadzenie regulacji w celu wyeliminowania tłuszczów typu *trans*;
- 6) egzekwowanie wprowadzonych regulacji.

Polscy obywatele mogą sprawdzić obecność tłuszczów *trans* w różnych produktach w bazie *online* uruchomionej w tym roku przez Instytut Żywności i Żywienia.



---

# INSTYTUT GOSPODARKI ROLNEJ

---



---

Ul. Kolejowa 45 lok. 119, 01-210 Warszawa,  
Tel.: +48 22 299 70 35. tel. kom.: +48 537 212 161  
e-mail: [biuro@instytutrolny.pl](mailto:biuro@instytutrolny.pl)