

[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 blado 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)

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



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania](#)

[nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy