



Podsumowanie wyników Międzynarodowego Spotkania Ekspertów

Zdrowotne znaczenie jakości tłuszczów w diecie

Barcelona, Hiszpania, 1-2 lutego 2009

Zalecenia dietetyczne

- Celem zaleceń dietetycznych jest zaspokojenie potrzeb żywieniowych, a jednocześnie zapobieganie przewlekłym chorobom oraz wspieranie optymalnego stanu zdrowia.
- Jakość tłuszczów jest ważnym czynnikiem w określaniu zapotrzebowania energetycznego, które powinno być zbilansowane z wydatkiem energetycznym w celu osiągnięcia i utrzymania zdrowej wagi.
- Jakość tłuszczów w diecie jest ważna dla normalnego wzrostu i rozwoju, ma znaczny wpływ na poziom cholesterolu we krwi i częstość występowania choroby wieńcowej oraz zawału serca.
- Zgodnie z zaleceniami międzynarodowych organizacji zdrowia oraz najnowszymi danymi, przyjmuje się następujące rekomendacje dotyczące jakości tłuszczów w diecie dla zachowania optymalnego stanu zdrowia przez całe życie (od około 2 roku życia):
 - Tłuszcze powinny dostarczać do 30-35% dziennej energii.
 - Z tłuszczów nasyconych powinno pochodzić nie więcej niż 10% dziennej energii.
 - Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (omega 6 i omega 3) powinny dostarczać 6-10% dziennego zapotrzebowania na energię.
 - Tłuszcze trans powinny stanowić mniej niż 1% dziennej energii.
 - Pozostała część energii powinna pochodzić z tłuszczów jednonienasyconych.

Żywność

- W ujęciu globalnym, głównym źródłem tłuszczów nasyconych są produkty nabiałowe (masło, tłuste mleko, śmietanka i tłuste sery), tłuste mięso, tłuszcze zwierzęce (np. smalec) oraz tłuszcze roślinne palmowe (z owoców i pestek), olej kokosowy i tłuste przekąski (ciasta, smażone przekąski).
 - Głównymi modyfikowalnymi źródłami tłuszczów trans są częściowo uwodorowane oleje. Tłuszcze trans występują naturalnie w wołowinie, wieprzowinie, jagnięcinie, maśle, mleku i innych przetworach mlecznych.
 - Ważnym źródłem tłuszczów nienasyconych są oleje roślinne takie, jak: sojowy, rzepakowy, słonecznikowy i produkty z nich otrzymywane np. margaryny miękkie, majonez, a także oliwa z oliwek, tłuste ryby, olej rybny, orzechy, pestki i produkty z pestek.
-



- Wielu producentów istotnie zmniejszyło zawartość w żywności tłuszczów nasyconych i trans. Potrzebne są dalsze wysiłki na rzecz zmniejszania zawartości w produktach tłuszczów trans

i nasyconych, równocześnie ze zwiększaniem proporcji tłuszczów nienasyconych.

- Można osiągnąć znaczące korzyści poprzez proste zmiany w diecie, takie jak zastąpienie produktów pełnotłustych wyrobami niskotłuszczowymi, tłustego mięsa mięsem chudym i rybami, a także poprzez stosowanie w procesie przygotowania żywności tłuszczów roślinnych zamiast nasyconych tłuszczów zwierzęcych. Poprawi to skład tłuszczowy w diecie i może istotnie przyczynić się do zmniejszenia ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego w populacji.

Wiedza i zachowania konsumenckie

- Ludzie nie są świadomi znaczenia jakości tłuszczów w diecie oraz źródeł różnych tłuszczów. W aspekcie kontroli wagi ciała, uwaga zwykle skupia się na ilości spożywanego tłuszczu. Znajduje to odzwierciedlenie w nawykach żywieniowych, które przeważnie nie są zgodne z aktualnymi zaleceniami. Ankiety żywieniowe wykazują, że wielu ludzi w różnych krajach świata (zarówno rozwiniętych jak i rozwijających się) spożywa nadmierne ilości tłuszczów nasyconych i trans, a za mało niezbędnych tłuszczów wielonienasyconych.

Wezwanie do działania

- W celu zachowania zdrowia dziś i w przyszłości należy informować o sposobach zmniejszania spożycia tłuszczów nasyconych i zwiększania udziału tłuszczów oraz olejów nienasyconych

i wielonienasyconych w sposób praktyczny, trwały, a także możliwy do realizowania.

- Jednym z najskuteczniejszych działań jest przedstawienie konkretnych przykładów zastępowania pokarmów zawierających duże ilości tłuszczów nasyconych i trans (np. masła, tłustych serów, mięs, produktów głęboko smażonych w niezdrowym tłuszczu) produktami o niższej zawartości tłuszczów nasyconych i trans lub optymalnie pokarmami o wysokiej zawartości tłuszczów nienasyconych

i wielonienasyconych (np. olej słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek i produkty z nich wytwarzane takie jak miękkie margaryny i majonez).

- Kolejnym działaniem jest dostarczanie ważnych informacji na temat składników produktów żywnościowych na opakowaniu w sposób klarowny, użyteczny i łatwy do zrozumienia z uwzględnieniem zawartości energii w jednej porcji oraz informacji o jakości tłuszczu.

- W informacjach kierowanych do konsumentów należy stosować prosty język z określeniami takimi jak „zdrowe/korzystne tłuszcze”, „niezdrowe/niekorzystne tłuszcze”, a także



konsekwentnie stosować spójne określenia naukowe w komunikatach adresowanych do ekspertów żywienia.

- Branża spożywcza i gastronomiczna powinny współpracować z ekspertami w zakresie zdrowia

i żywienia, aby generować właściwe komunikaty oparte na aktualnych zaleceniach, dotyczące eliminowania tłuszczów trans i redukcji spożycia tłuszczów nasyconych, a także dostarczać konsumentom ścisłych informacji umożliwiających podejmowanie zdrowszych wyborów w zakresie żywienia.

- Eksperti żywienia i zdrowia powinni dostarczać spójne informacje oparte na dowodach naukowych, wspierające cele zdrowotne, eksperci powinni stać się nadawcami komunikatów dotyczących żywienia. Powinni oni również poszukiwać sposobów współpracy z branżą spożywczą, władzami

i organizacjami pozarządowymi.

- Lekarze powinni wziąć odpowiedzialność za to, by do pacjentów docierały właściwe informacje

i wsparcie dotyczące aktualnych zaleceń dietetycznych. Lekarze powinni dostarczać pacjentom porad nad temat doboru tłuszczów spożywczych w ramach działań prewencyjnych, a w razie konieczności przejść szkolenia z zakresu udzielania właściwych porad lub kierować pacjentów do specjalistów

w zakresie żywienia.

- Uczestnicy Międzynarodowego Spotkania Ekspertów w Barcelonie wzywają naukowców, lekarzy, rząd, branżę spożywczą, władze służby zdrowia i media na całym świecie do promowania spójnych, prostych i skutecznych komunikatów w celu poprawy jakości tłuszczów spożywanych przez ludzi na całym świecie, a także do promowania zmian w celu przeciwdziałania przewlekłym chorobom

i osiągnięcia optymalnego zdrowia.

Podpisali:

Prof. R. Uauy (Przewodniczący, Prezes International Union for Nutrition Sciences)

Prof. P. Puska (Współprzewodniczący, Prezydent-elekt World Heart Foundation)

Prof. I. Elmadfa (Prezydent-elekt The International Union for Nutrition Sciences)

C. Diekman (Dyrektor University Nutrition, Uniwersytet Waszyngtoński, USA)

Prof. B. Koletzko (Uniwersytet Monachijski, Niemcy)

Międzynarodowe Spotkanie Ekspertów odbyło się pod auspicjami Międzynarodowego Związku Nauk Żywnościowych (International Union of Nutrition Sciences) i Światowej Federacji Serca (World Heart Federation).
