



BAZA ZAWARTOŚCI IZOMERÓW TRANS KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (TFA) W ŻYWNOŚCI (e-BAZA TFA)

Izomery trans kwasów tłuszczowych (TFA) obecne w żywności są jednym z głównych czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, w tym choroby niedokrwiennej serca. Zgodnie z zaleceniami Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA, 2019) i Normami żywienia dla populacji Polski opracowanymi w Narodowym Instytucie Zdrowia Publicznego PZH – Państwowym Instytucie Badawczym (NIZP PZH-PIB, 2024) spożycie TFA powinno być tak małe, jak to jest możliwe w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą. Z kolei Światowa Organizacja Zdrowia (WHO, 2023) rekomenduje, aby spożycie TFA dostarczało nie więcej niż 1 % energii z całodziennej diety. Z powyższych względów istotne jest prowadzenie badań nad zawartością TFA w żywności, upowszechnianie wiedzy nt. skali występowania TFA, a w konsekwencji ograniczenie spożycia tych związków. Jednym z takich działań było utworzenie ogólnodostępnej elektronicznej bazy danych o zawartości izomerów trans kwasów tłuszczowych (TFA) w środkach spożywczych (e-Baza TFA).

e-Baza TFA jest prowadzona od 2017 r. w ramach zadania Narodowego Programu Zdrowia (NPZ) finansowanego z budżetu Ministra Zdrowia. Informacje nt. zawartości TFA w środkach spożywczych obecnych na polskim rynku są dostępne pod adresem: <https://izomery.pzh.gov.pl/>.

Aktualnie w e-Bazie znajdują się dane o zawartości TFA w 1618 produktach należących do 14 kategorii żywności, 28 podkategorii, 68 grup produktów oraz w 270 reprezentatywnych produktach spożywczych. Zawartość TFA jest przedstawiona w postaci mediany oraz wartości maksymalnej i minimalnej dla każdej grupy, podgrupy i kategorii produktów i wyrażona dla każdego produktu w g/100 g,

g/porcję i w g/cały produkt. Dane zawarte w e-Bazie są regularnie dwa razy w roku aktualizowane o nowe wyniki badań analitycznych. Zawartość TFA jest oznaczana analitycznie w NIZP PZH – PIB metodą chromatografii gazowej sprzężonej ze spektrometrią mas (GC-MS). Metoda posiada akredytację Polskiego Centrum Akredytacji (AB 509). Dane na temat zawartości TFA w środkach spożywczych mogą być wykorzystywane do wyboru produktów o najmniejszej zawartości TFA zarówno przez indywidualnych konsumentów, jak i w planowaniu żywienia zbiorowego m.in. w żłobkach, przedszkolach, szkołach, szpitalach i domy opieki. Mogą być wykorzystywane również w celach naukowych do szacowania populacyjnego pobrania TFA z dietą i oceny ryzyka związanego z ich spożyciem.

Warto podkreślić, że w 2025 r. e-Baza została zmodernizowana poprzez m.in. dodanie nowych narzędzi, takich jak kalkulator i porównywarka produktów, aktualizację ścieżek wyszukiwania produktów i zmianę szaty graficznej strony internetowej e-Bazy TFA. Opracowano również wersję anglojęzyczną e-Bazy.

 Baza TFA Baza wiedzy Kategorie produktów Kalkulator Porównywarka PL 1

Baza izomerów trans kwasów tłuszczyowych w środkach spożywczych

Ministrowe Zdrowia  Biuro ds. Dostępności i Działalności Wspierającej Działalność Konsumentów

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.



Rodzaj Czego szukasz?

Wszystko Wyszukaj produkt albo grupę

 Grupy produktów

asortyment produktów dla danej kategorii i podkategorii żywności

Zobacz więcej 88 →

 Produkty

reprezentatywne dla produktów rynkowych (różne marki, różni producenci danego produktu)

Zobacz więcej 270 →

TRANS FATTY ACIDS CONTENT IN FOOD (TFA E-DATABASE)

Dietary trans fatty acids (TFA) are one of the main risk factors for cardiovascular disease, including coronary heart disease. According to the recommendations of the European Food Safety Authority (EFSA, 2019) and the Nutrition Standards for the Polish Population developed at the National Institute of Public Health NIH – National Research Institute (NIPH NIH – NRI, 2024), TFA intake should be as low as possible in a diet that provides adequate nutritional value. In turn, the World Health Organization (WHO, 2023) recommends that TFA consumption should provide no more than 1% of energy from the total daily diet. For the above reasons, it is important to conduct research on the TFA content in food, disseminate knowledge about the scale of TFA occurrence and, consequently, limit the consumption of these compounds. One of these actions was the creation of a publicly available electronic database on the content of trans fatty acids in foodstuffs (TFA e-Database).

The TFA e-Database has been maintained since 2017 as part of the National Health Programme (NHP) financed from the budget of the Minister of Health. Information on the TFA content in foods on the Polish market is available at: <https://izomery.pzh.gov.pl/>. Currently, the e-Database contains data on TFA level in 1,618 products belonging to 14 food categories, 28 subcategories, 68 product groups, and 270 representative food products. The TFA content is presented as a median, maximum and minimum value for each group, subgroup and product category and expressed for each product in g/100 g, g/serving and

g/whole product. Data in the e-Database are regularly updated twice per year with new analytical research results. TFA content is determined analytically at the NIPH NIH – NRI using gas chromatography coupled with mass spectrometry (GC-MS). The method is accredited by the Polish Centre for Accreditation (AB 509). Data on the TFA content in foods can be used to select products with the lowest TFA content both by individual consumers and in planning mass catering, including nurseries, kindergartens, schools, hospitals and nursing homes. They can also be used for scientific purposes to estimate population TFA intake from the diet and to assess the risk associated with consumption.

It is worth noticing that in 2025, the e-Database was modernized by adding new tools such as calculator and product comparison tool as well as product search paths and TFA e-Database website graphic design update. An English-language version of the TFA e-Database was also developed.

