

HEALTH SIGNIFICANCE OF FAT QUALITY OF THE DIET

BARCELONA, FEBRUARY 1-2 2009, INTERNATIONAL EXPERT MEETING

Poland

When: March 18th, 2009

Where: Warsaw

What: Science event followed by press conference,



Events took place at the Pałac Staszica, the premises of the Polish Academy of Sciences

Organizers



IEM representatives:

MD PhD Małgorzata Kozłowska –Wojciechowska,
Nutritionist, Head of the Council for the Promotion of Healthy
Nutrition



MD PhD Marek Naruszewicz
Chairmen of the Polish Society for Atherosclerosis Research



Chair:

Iwona Schymalla, Presenter of the Polish Television (TVP),
journalist, publicist, presenter. Known for her interest in health
topics.



42 Polish experts attended

Program



10.30 – 10.40 Opening of the scientific conference – *Iwona Schymalla*

10.40 – 11.00 Why is Poland still one of the countries with the highest cardiovascular diseases morbidity rate in the European Union – *Marek Naruszewicz*

11.00 – 11.20 The Polish Fat Consensus from 1999 in the light of the latest conclusions of the International Meeting of Experts upon particular significance of the quality of fat in the diet – *Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska*

11.20 – 11.25 Presentation of the outcomes of the poll on knowledge of the Poles on fats – *Iwona Schymalla*

11.25 – 11.55 Open discussion of the experts: What should be changed in the diet to improve the health of the Poles?

11.55 – 12.20 Recapitulation of the discussion and final conclusions – *Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska & Marek Naruszewicz*

12.20 – 12.30 Break

12.30 – 13.45 Press conference for journalists

Conclusions and suggestions of the Polish experts



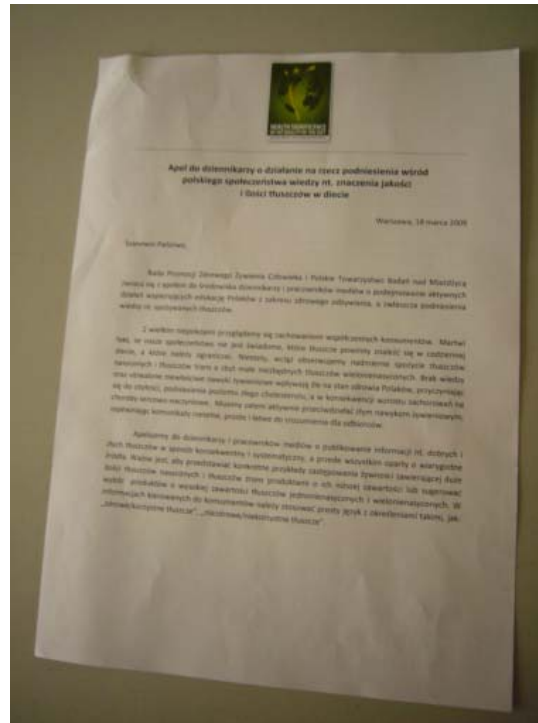
- Dietary clinics should be located by the family doctors' offices.
- Close collaboration of nutritionists and pediatricians is needed.
- We need comprehensive and legible information on the content and type of fats on food products, as well as that they are “low fat” products
- Dietary education should be introduced to schools.
- In reference to food products, such expressions as “favourable / unfavourable” should be used.
- There is a necessity of eating more fish.
- It should be investigated whether infants older than 6 weeks should be given omega 3 fatty acids.
- In a diet where meat, hams and cheeses are regularly consumed, it is better to use soft margarine, which is rich in polyunsaturated fatty acids, than butter.
- It was proposed to prohibit commercials of food products directed to children as well as prohibit selling unhealthy foods in school shops.



Press conference



- After the scientific conference the organizers had a meeting with 22 journalists.
- An important element of the press conference was the call to journalists for increasing the knowledge of the Polish society on the significance of the quality and quantity of fats in the diet.
- The call was endorsed by the present journalists.



Media coverage



121 publications about influence of fats

Dobry wybór

zdrowie

Wiemy, że tłuszcze są niezdrowe, ale przecież nasz organizm potrzebuje niektórych z nich. Ważne, byśmy wiedzieli, które są dla nas korzystne. Wśród nich są niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), zwłaszcza kwasy z grupy omega, zawarte w olejach, morskich rybach, orzechach (szczególnie włoskich) i pestkach (np. słonecznika i dyni). O roli tłuszczów w diecie dyskutowano ostatnio na dwóch konferencjach: w lutym w Barcelonie i w marcu w Warszawie. W marcowej konferencji „Renesans Polskiego Consensusu Tłuszczowego z 1999 r. w świetle najnowszych ustaleń międzynarodowego grona ekspertów” wzięli udział m.in. – prof. Małgorzata – Kozłowska Wojciechowska – przewodnicząca Rady Promocji Zdrowego Żywności Człowieka i prof. Marek Naruszewicz – przewodniczący Polskiego Towarzystwa Badań nad Miążdżycą. Ekspersi potwierdzili, że odpowiednia ilość tłuszczów roślinnych (ok. 2 łyżki dziennie) ma korzystny wpływ na zdrowie, a zwłaszcza prawidłowy rozwój dzieci i młodzieży. Niestety, często nie potrafimy rozpoznać, który tłuszcz jest korzystny dla zdrowia, a który nam szkodzi.

onet.pl Wiem

Polacy jedzą za dużo nasyconych kwasów tłuszczowych

Większość Polaków spożywa zbyt dużo niekorzystnych, nasyconych kwasów tłuszczowych, a efektem tego są m.in. choroby układu krążenia i zwiększone ryzyko zawału serca. By to zmienić, potrzebna jest długotrwała akcja edukacyjna – mówili eksperci na śródlutowej konferencji prasowej w Warszawie.

Podczas konferencji dr Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska z Rady Promocji Zdrowego Żywności Człowieka i prof. Marek Naruszewicz z Polskiego Towarzystwa Badań nad Miążdżycą przedstawił wyniki międzynarodowego spotkania ekspertów na temat znaczenia jakości tłuszczów w diecie.

Impreza odbyła się na początku lutego w Barcelonie. Jej ustalenia są zgodne z opracowanym już w 1999 roku „Polskim Consensusem Tłuszczowym”, czyli oficjalnym stanowiskiem polskich lekarzy w sprawie zawartości tłuszczu w diecie.

Jak wywnioskowała dr Kozłowska-Wojciechowska, tłuszcze muszą dostarczać człowiekowi od 30 do 35 proc. dziennej energii. Jedynie 10 proc. z nich powinny stanowić nasycone kwasy tłuszczowe. Niezależnie od prawidłowego funkcjonowania człowieka są kwasy tłuszczowe, które można znaleźć w olejach roślinnych i produktach, które z nich otrzymujemy – np. w margarynach.

Tymczasem – zauważyli eksperci – większość Polaków spożywa zbyt dużo niekorzystnych nasyconych kwasów tłuszczowych, które są zawarte w maśle, tłustym mięsie, tłustych serach. Efektem tego są choroby układu krążenia, zwiększony poziom cholesterolu we krwi, zwiększone ryzyko zawału serca.

„Mamy żyć, a prof. fa

Zdaniem wiaroś fizyczny jedyni

Według wproje kaniem, typu fa

„Najlejs zachow profas edkacji wyniki

„Tłuszc posied regular od ogn powo

Większość Polaków spożywa zbyt dużo niekorzystnych, nasyconych kwasów tłuszczowych, a efektem tego są m.in. choroby układu krążenia i zwiększone ryzyko zawału serca. By to zmienić, potrzebna jest długotrwała akcja edukacyjna.

Tłuszcze muszą dostarczać człowiekowi od 30 do 35 proc. dziennej energii. Jedynie 10 proc. z nich powinny stanowić nasycone kwasy tłuszczowe. Niezależnie od prawidłowego funkcjonowania człowieka są kwasy tłuszczowe, które można znaleźć w olejach roślinnych i produktach, które z nich otrzymujemy – np. w margarynach.

Tymczasem większość Polaków spożywa zbyt dużo niekorzystnych nasyconych kwasów tłuszczowych, które są zawarte w maśle, tłustym mięsie i tłustych serach. Efektem tego są choroby układu krążenia, zwiększony poziom cholesterolu we krwi, zwiększone ryzyko zawału serca. Zdaniem ekspertów, by poprawić ten stan rzeczy trzeba doprowadzić do wzrostu spożycia ryb, ograniczenia ilości soli i zwiększenia aktywności fizycznej wśród Polaków. Takie efekty można osiągnąć jedynie poprzez długotrwałą akcję edukacyjną.



RADIO 103 FM KOLOR

Newsweek

Dzieci miążdżycy

Około 20 proc. najmłodszych Polaków ma nadwagę, 11 proc. cierpi na otyłość.

Te statystyki pogarsza każda nowo otwarta restauracja z fast foodami

strona 54

INTERIA.PL KOBIETA

Start Zdrowie Uroda Seks Moda Dom i ogród Psychologia Być kobietą Kuchnia Czas wolny Badania i Choroby i Terapie

Zbyt dużo tłuszczów w diecie

Większość Polaków spożywa zbyt dużo niekorzystnych, nasyconych kwasów tłuszczowych, a efektem tego są m.in. choroby układu krążenia i zwiększone ryzyko zawału serca. By to zmienić, potrzebna jest długotrwała akcja edukacyjna.

Tłuszcze muszą dostarczać człowiekowi od 30 do 35 proc. dziennej energii. Jedynie 10 proc. z nich powinny stanowić nasycone kwasy tłuszczowe. Niezależnie od prawidłowego funkcjonowania człowieka są kwasy tłuszczowe, które można znaleźć w olejach roślinnych i produktach, które z nich otrzymujemy – np. w margarynach.

Tymczasem większość Polaków spożywa zbyt dużo niekorzystnych nasyconych kwasów tłuszczowych, które są zawarte w maśle, tłustym mięsie i tłustych serach. Efektem tego są choroby układu krążenia, zwiększony poziom cholesterolu we krwi, zwiększone ryzyko zawału serca. Zdaniem ekspertów, by poprawić ten stan rzeczy trzeba doprowadzić do wzrostu spożycia ryb, ograniczenia ilości soli i zwiększenia aktywności fizycznej wśród Polaków. Takie efekty można osiągnąć jedynie poprzez długotrwałą akcję edukacyjną.

Ważny chronić przed rakiem? Dieta oparta na warzywach i owocach oraz rybach przeciwdziała powstawaniu pewnych typów nowotworów.

Nauka w Polsce

Serwis PAP poświęcony polskiej nauce

o nas | strona główna | kontakt | forum | PAP | Newsletter | RSS | English

Eksperti: Polacy jedzą za dużo nasyconych kwasów tłuszczowych

Większość Polaków spożywa zbyt dużo niekorzystnych, nasyconych kwasów tłuszczowych, a efektem tego są m.in. choroby układu krążenia i zwiększone ryzyko zawału serca. By to zmienić, potrzebna jest długotrwała akcja edukacyjna – mówili eksperci na konferencji prasowej, która odbyła się 18 marca w Warszawie. Podczas konferencji dr Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska z Rady Promocji Zdrowego Żywności Człowieka i prof. Marek Naruszewicz z Polskiego Towarzystwa Badań nad Miążdżycą przedstawił wyniki międzynarodowego spotkania ekspertów na temat znaczenia jakości tłuszczów w diecie.

Impreza odbyła się na początku lutego w Barcelonie. Jej ustalenia są zgodne z opracowanym już w 1999 roku „Polskim Consensusem Tłuszczowym”, czyli oficjalnym stanowiskiem polskich lekarzy, w sprawie zawartości tłuszczu w diecie.

Jak wywnioskowała dr Kozłowska-Wojciechowska, tłuszcze muszą dostarczać człowiekowi od 30 do 35 proc. dziennej energii. Jedynie 10 proc. z nich powinny stanowić nasycone kwasy tłuszczowe. Niezależnie od prawidłowego funkcjonowania człowieka są kwasy tłuszczowe, które można znaleźć w olejach roślinnych i produktach, które z nich otrzymujemy – np. w margarynach.

RZECZPOSPOLITA

linemed

Wiedomości

Tłusto, to niezdrowo

Nauka

Wiele tłuszczu maśle

Większość Polaków spożywa zbyt dużo niekorzystnych, nasyconych kwasów tłuszczowych, a efektem tego są m.in. choroby układu krążenia i zwiększone ryzyko zawału serca. By to zmienić, potrzebna jest długotrwała akcja edukacyjna – mówili eksperci na konferencji prasowej, która odbyła się 18 marca w Warszawie. Podczas konferencji dr Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska z Rady Promocji Zdrowego Żywności Człowieka i prof. Marek Naruszewicz z Polskiego Towarzystwa Badań nad Miążdżycą przedstawił wyniki międzynarodowego spotkania ekspertów na temat znaczenia jakości tłuszczów w diecie.

Impreza odbyła się na początku lutego w Barcelonie. Jej ustalenia są zgodne z opracowanym już w 1999 roku „Polskim Consensusem Tłuszczowym”, czyli oficjalnym stanowiskiem polskich lekarzy, w sprawie zawartości tłuszczu w diecie.

Jak wywnioskowała dr Kozłowska-Wojciechowska, tłuszcze muszą dostarczać człowiekowi od 30 do 35 proc. dziennej energii. Jedynie 10 proc. z nich powinny stanowić nasycone kwasy tłuszczowe. Niezależnie od prawidłowego funkcjonowania człowieka są kwasy tłuszczowe, które można znaleźć w olejach roślinnych i produktach, które z nich otrzymujemy – np. w margarynach.

Polacy jedzą za dużo mięsa, a za mało ryb. Pod tym względem na tle krajów europejskich wyglądamy gorzej niż nasze twierdzą naukowcy.

Media wabią nas reklamami zdrowych produktów, które zawierają nawet o 65 proc. mniej tłuszczu niż inne tego typu produkty na rynku. Ostatnio pojawiła się reklama „optyczniczn” znacznie chipsów. Czy jednak jakiegokolwiek chrupki są zdrowe?

Zdaniem Małgorzaty Kozłowskiej-Wojciechowskiej, która kieruje Radą Promocji Zdrowego Żywności Człowieka, nie ma zdrowych, żadne chipsy nie są zdrowe.

- Polska badania opublikowane w lutym tego roku pokazują, że jedzenie ich powoduje wzrost poziomu akrylamidu, toksycznej substancji prowadzącej do rozwoju miążdżycy i nowotworów. Powstaje ona podczas smażenia ziemniaków. Ponadto przekąska zawiera dawkę tłuszczu wielokrotnie przekraczającą dzienne normy. Mnie zdaniem dzieci nie powinny jeść chipsów i frytek częściej niż raz w tygodniu – uważa Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska.

Zmniejszenie ilości tłuszczu sprawia, że w produkcie znajduje się więcej innych składników, które powodują, że kaloryczność się nie zmienia. Jak się okazuje również niebezpieczne dla zdrowia człowieka jest tłuszcz, którego tak często używają Polacy.