

Ultra-przetworzona żywność – zagrożenia cywilizacyjne

Dr med. Paweł Grzesiowski
Główny Inspektor Sanitarny



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



GDAŃSK 18.09.2026

ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – DEFINICJE, POJĘCIA PODSTAWOWE

- **Według analizy opublikowanej 7 maja 2025 (Nutrition and Metabolism) osoby spożywające większe ilości żywności ultraprzetworzonej, są bardziej narażone na szereg problemów zdrowotnych.**
- **6517 dorosłych Kanadyjczyków 19-79 lat (średni wiek 49 lat, 59% kobiet), naukowcy podzielili na cztery grupy w oparciu o deklarowane spożycie żywności ultraprzetworzonej, takiej jak chipsy, mrożona pizza, płatki śniadaniowe i inne paczkowane produkty gotowe do spożycia.**
- **Uczestnicy spożywający największe ilości żywności ultraprzetworzonej mieli znacznie wyższe wskaźniki masy ciała (BMI), obwód talii, ciśnienie krwi, poziom insuliny i poziom trójglicerydów we krwi niż osoby spożywające najmniejszą ilość żywności ultraprzetworzonej. Ponadto wyniki ujawniły silny związek między spożyciem żywności ultraprzetworzonej a białkiem C-reaktywnym, markerem stanu zapalnego we krwi.**



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



ŻYWNOSĆ ULTRAPRZETWORZONA – DEFINICJE, POJĘCIA PODSTAWOWE

- **naukowcy na całym świecie skupiają się na szkodliwym wpływie ultraprzetworzonej żywności (UPF) na zdrowie, w tym na jej potencjalnych właściwościach rakotwórczych**
- **coraz więcej dowodów łączy obecnie większe spożycie UPF z szerokim spektrum niekorzystnych skutków zdrowotnych, przy czym obserwuje się silne powiązania ze zwiększonym ryzykiem raka, chorób kardiometabolicznych i wielochorobowości obejmujących te schorzenia**
- **obszerne międzynarodowe badania kohortowe wykazały, że osoby spożywające więcej UPF mają znacznie wyższe prawdopodobieństwo zachorowania na raka w porównaniu z osobami spożywającymi mniej UPF**

Wu Q. Sci. Eng. Technol. 2023;66:61–67; Huybrechts R. Proc. Nutr. Soc. 2020;79:E182; Wang Z. Food Chem. 2024;434:137460; Chang K. Lancet. 2022;400:S31. Zhao L. Clin. Nutr. 2024;43:2298–2304; Campanella A. Nutrients. 2024;16:1994.



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – DEFINICJE, POJĘCIA PODSTAWOWE

- **W 2000 roku sprzedaż żywności i napojów ultraprzetworzonych w krajach o średnio-wysokich dochodach stanowiła jedną trzecią sprzedaży w krajach o wysokich dochodach, a w 2015 r. stanowiła już ponad połowę**
- **Najbardziej uderzającą zmianą w systemach żywnościowych krajów o wysokich dochodach, a obecnie również krajów o niskich i średnich dochodach, jest wypieranie wzorców żywieniowych opartych na posiłkach i daniach przygotowywanych z żywności nieprzetworzonej lub minimalnie przetworzonej przez te, które coraz częściej bazują na żywności i napojach ultraprzetworzonych.**
- **Rezultatem są diety o nadmiernej gęstości energetycznej, bogate w cukry proste, niezdrowe tłuszcze i sól oraz ubogie w błonnik pokarmowy, co zwiększa ryzyko otyłości i innych chorób niezakaźnych związanych z dietą.**
- **Udział produktów ultraprzetworzonych w żywności można postrzegać jako miarę ogólnej jakości diety populacji**



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – DEFINICJE, POJĘCIA PODSTAWOWE

Żywność ultraprzetworzona (UPF – Ultra-Processed Foods)

- **klasyfikowana w grupie 4 wg systemu NOVA**
- **substancje rzadko stosowane w domowej kuchni**
- **produkty poddane intensywnej i zaawansowanej obróbce przemysłowej**
- **pozbawione matrycy odżywczej oryginalnych surowców**
- **zawierają emulgatory, wzmacniacze smaku, utwardzone tłuszcze**



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOSĆ ULTRAPRZETWORZONA – DEFINICJE, POJĘCIA PODSTAWOWE

Klasyfikacja NOVA

- **system opracowany przez naukowców (Uniwersytet São Paulo)**
- **kategoryzuje żywność na podstawie stopnia i celu jej przemysłowego przetwarzania**



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – DEFINICJE, POJĘCIA PODSTAWOWE

Cztery kategorie:

1. Żywność nieprzetworzona lub minimalnie przetworzona

- **Jadalne części roślin (nasiona, owoce, liście) lub zwierząt (mięso, jaja, mleko), grzyby, algi i woda.**
- **Minimalne przetwarzanie to procesy, które nie dodają nowych substancji, ale służą przedłużeniu trwałości, usunięciu części niejadalnych lub ułatwieniu spożycia (np. suszenie, pasteryzacja, mrożenie, mielenie, fermentacja bez alkoholu).**
- **Przykłady: Świeże i mrożone warzywa, owoce, naturalne mleko, kasze, płatki owsiane, świeże ryby i mięso, suszone grzyby.**



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – DEFINICJE, POJĘCIA PODSTAWOWE

2. Przetworzone składniki kulinarne

Substancje pozyskiwane bezpośrednio lub za pomocą procesów fizycznych i chemicznych (tłoczenie, rafinacja, mielenie) z produktów grupy 1 nie są przeznaczone do samodzielnego spożycia (przeważnie) służą w kuchni do przyprawiania i obróbki potraw z grupy 1.

Przykłady: Oleje roślinne, masło, smalec, cukier, sól, miód, ocet.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – DEFINICJE, POJĘCIA PODSTAWOWE

3. Żywność przetworzona

Względnie proste produkty wytwarzane poprzez dodanie składników z grupy 2 (soli, cukru, tłuszczu) do żywności z grupy 1

głównym celem przetwarzania jest przedłużenie trwałości naturalnych produktów i wzmocnienie ich smaku

Zwykle zawierają 2-3 składniki, które można przygotować w domu.

Przykłady: konserwy rybne (np. sardynki w oleju), warzywa w solance (groszek, kukurydza), rzemieślniczy świeży chleb (woda, mąka, sól, drożdże, zakwas), klasyczne sery, owoce w syropie, solone orzechy.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – DEFINICJE, POJĘCIA PODSTAWOWE

4. Żywność ultraprzetworzona (UPF)

- **złożone, wieloskładnikowe formułacje przemysłowe, bogate w energię, niezdrowe rodzaje tłuszczu, rafinowane skrobie, cukry proste i sól, słabe źródło białka, błonnika pokarmowego i mikroelementów.**
- **z reguły gotowe do spożycia (ready-to-eat) lub podgrzania**
- **mieszanina tanich surowców bazowych i substancji rzadko używanych w domowych kuchniach (izolaty białkowe, maltodekstryna, utwardzone oleje) oraz dodatki, które mają imitować naturalne cechy żywności lub ukrywać niepożądany smak poprodukcyjny (barwniki, emulgatory, sztuczne aromaty, wzmacniacze smaku)**
- **tanie w produkcji, długi termin przydatności, „super smaczne”**
- **Przykłady: słodzone napoje gazowane, parówki, masowe pieczywo tostowe, słodkie płatki śniadaniowe, margaryny, zupki błyskawiczne, chipsy, batony**



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – RODZAJE I MECHANIZMY TOKSYCZNOŚCI

Napoje słodzone i energetyki

Zagrożenie dla zdrowia: Dostarczają płynnych kalorii i fruktozy w formie, która omija fizjologiczne mechanizmy sytości. Prowadzą do gwałtownych skoków glukozy, bezpośrednio stymulując stłuszczenie wątroby oraz insulinooporność.

Przykłady: Napoje gazowane typu cola, wody smakowe, gotowe mrożone herbaty w butelkach, napoje energetyczne, słodzone gotowe kawy w puszkach.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – RODZAJE I MECHANIZMY TOKSYCZNOŚCI

Przetworzone wyroby mięsne

Zagrożenie dla zdrowia: Zaklasyfikowane przez IARC/WHO do Grupy 1 czynników rakotwórczych. Zawierają azotyny i azotany (tworzące nitrozoaminy), duże ilości sodu oraz tłuszcze nasycone i trans

Przykłady: Parówki, kabanosy przemysłowe, nuggetsy z mięsa oddzielonego mechanicznie (MOM), mielonki, paczkowane wędliny z zawartością fosforanów



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – RODZAJE I MECHANIZMY TOKSYCZNOŚCI

Słodkie i słone przekąski przemysłowe

Zagrożenie dla zdrowia: Projektowane tak, aby osiągnąć idealną proporcję cukru, soli i tłuszczu (bliss point), co wywołuje silną stymulację dopaminową.

Zawierają utwardzone tłuszcze roślinne oraz akrylamid powstający podczas obróbki cieplnej.

Przykłady: Chipsy, chrupki kukurydziane smakowe, batony, pakowane ciastka i wafle z kremem na bazie utwardzonego oleju palmowego.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – RODZAJE I MECHANIZMY TOKSYCZNOŚCI

Przemysłowe pieczywo i płatki śniadaniowe

Zagrożenie dla zdrowia: Powstają z rafinowanej mąki pozbawionej błonnika.

Mimo marketingu sugerującego prozdrowotne właściwości, zawierają polepszacze ciasta, emulgatory oraz ukryte cukry dodane.

Przykłady: Chleb tostowy o długim terminie ważności, pakowane rogaliki z nadzieniem, słodzone kulki i poduszki śniadaniowe, gotowe spody do pizzy.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOSĆ ULTRAPRZETWORZONA – RODZAJE I MECHANIZMY TOKSYCZNOŚCI

Dania gotowe błyskawiczne (Instant & Ready-to-heat)

Zagrożenie dla zdrowia: Cechują się ekstremalną zawartością sodu, obecnością wzmacniaczy smaku (np. glutaminianu sodu) oraz emulgatorów, które niszczą ochronną barierę śluzową jelit.

Przykłady: Zupki w proszku (tzw. zupki chińskie), dania instant w kubkach, mrożona pizza z długim składem, gotowe sosy i zupy w słoikach z zagęszczaczami.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – RODZAJE I MECHANIZMY TOKSYCZNOŚCI

Słodzony nabiał i desery mleczne

Zagrożenie dla zdrowia: Stwarzają iluzję wartościowego produktu mlecznego, jednak pojedyncze opakowanie może zawierać tyle samo dodanego cukru co puszka napoju gazowanego, a także skrobię modyfikowaną i sztuczne aromaty.

Przykłady: Jogurty owocowe z wsadem cukrowym, serki homogenizowane smakowe, puddingi i desery z bitą śmietaną w kubeczkach.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – RODZAJE I MECHANIZMY TOKSYCZNOŚCI

Ultraprzetworzone zamienniki roślinne

- **wytwarzane z surowców roślinnych, głęboko przekształcane przy użyciu izolatów białkowych, rafinowanych olejów, stabilizatorów (np. metylocelulozy) oraz dużych ilości soli.**
- **Przykłady: przemysłowe roślinne burgery, roślinne parówki, "sery" roślinne na bazie utwardzonego oleju kokosowego i skrobi.**



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – ZAGROŻENIA - ANALIZA SZCZEGÓŁOWA

Otyłość i zaburzenia mechanizmów sytości

UPF są projektowane tak, aby osiągnąć punkt "hiper-smakowitości", co aktywuje układ nagrody w mózgu (wydzielanie dopaminy) silniej niż naturalne pokarmy.

Badania kliniczne (m.in. słynne badanie K. Halla z National Institutes of Health) dowodzą, że osoby na diecie ultraprzetworzonej spożywają o około 500 kcal dziennie więcej. Skoncentrowana dawka tłuszczu i cukru przy braku błonnika omija fizjologiczne sygnały sytości (leptyny i greliny).



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – ZAGROŻENIA - ANALIZA SZCZEGÓŁOWA

Cukrzyca typu 2 i insulinooporność

Produkty opierają się na rafinowanych węglowodanach (np. syrop glukozowo-fruktozowy, biała mąka) o bardzo wysokim indeksie i ładunku glikemicznym.

Powodują gwałtowne skoki stężenia glukozy we krwi i wyrzuty insuliny.

Niewydolność trzustki, utrata wrażliwości na insulinę komórek



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – ZAGROŻENIA - ANALIZA SZCZEGÓŁOWA

Zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych

UPF są głównym źródłem ukrytego sodu, tłuszczów trans oraz nadmiaru kwasów tłuszczowych nasyconych gorszej jakości. Taki profil lipidowy prowokuje wzrost stężenia apolipoproteiny B i cholesterolu LDL, podczas gdy nadmiar sodu zaburza równowagę osmotyczną i prowadzi do nadciśnienia tętniczego.

Długofalowo uszkadza to śródbłonek naczyń krwionośnych, przyspieszając miażdżycę.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – ZAGROŻENIA - ANALIZA SZCZEGÓŁOWA

Zaburzenia mikrobiomu jelitowego (Dysbioza)

- Karboksymetyloceluloza (E466) oraz Polisorbat 80 (E433) redukują ochronną warstwę śluzową (mucynę) nabłonka jelitowego, bezpośrednio uszkadza enterocyty, rozszczelnia błonę śluzową jelita, promuje stan zapalny, zwiększa ryzyko autoimmunologicznych zapaleń jelit**
- Mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych (E471): Zmieniają skład gatunkowy mikrobiomu, redukując populację kluczowej dla zdrowia jelit bakterii Akkermansia muciniphila.**
- Sztuczne słodziki - sukraloza (E955), sacharyna (E954), aspartam (E951) zmieniają skład i profil metaboliczny mikrobiomu, redukując szczepy produkujące krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (SCFA, m.in. maślan), co zmniejsza tolerancję glukozy i prowadzi do insulinooporności**



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOSĆ ULTRAPRZETWORZONA – ZAGROŻENIA - ANALIZA SZCZEGÓŁOWA

Zaburzenia mikrobiomu jelitowego (Dysbioza)

- **barwniki syntetyczne (stymulacja zapalna)-**
 - **np.czerwień Allura AC (E129) zaburza produkcję serotoniny w jelitach i powoduje dyzbiozę co w badaniach klinicznych powiązano ze wzrostem podatności na nieswoiste zapalenia jelit (IBD).**
- **konserwanty chemiczne (działanie nieselektywnie antybakteryjne)**
 - **azotyn sodu (E250) i azotan potasu (E252) - hamują bakterie kwasu mlekowego (Lactobacillus i Bifidobacterium) w przewodzie pokarmowym.**
 - **siarczyny (E220–E228) - silne działanie biobójcze komensalnej flory**



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – ZAGROŻENIA - ANALIZA SZCZEGÓŁOWA

Kancerogeneza (Zwiększone ryzyko nowotworów)

Duże badania kohortowe (np. NutriNet-Santé) wykazują korelację między wysokim spożyciem UPF a wyższym ryzykiem nowotworów, w szczególności raka piersi i jelita grubego.

Patomechanizm - obecność substancji rakotwórczych powstających podczas obróbki (akrylamid w chipsach, nitrozoaminy w przetworzonym mięsie) oraz drastyczny niedobór błonnika, który normalnie wiąże toksyny i przyspiesza pasaż jelitowy.

Przewlekła dyzbioza i przewlekłe zapalenie jelit



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – ZAGROŻENIA - ANALIZA SZCZEGÓŁOWA

**Przewlekły ogólnoustrojowy stan zapalny
żywność poddawana obróbce w wysokich temperaturach zawiera
zaawansowane produkty końcowe glikacji
kumulacja w tkankach, wiązanie z receptorami RAGE, wyzwolenie kaskady
zapalnej z udziałem cytokin (np. IL-6)
przewlekły stan zapalny jest wspólnym mianownikiem starzenia się organizmu i
chorób przewlekłych.**



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



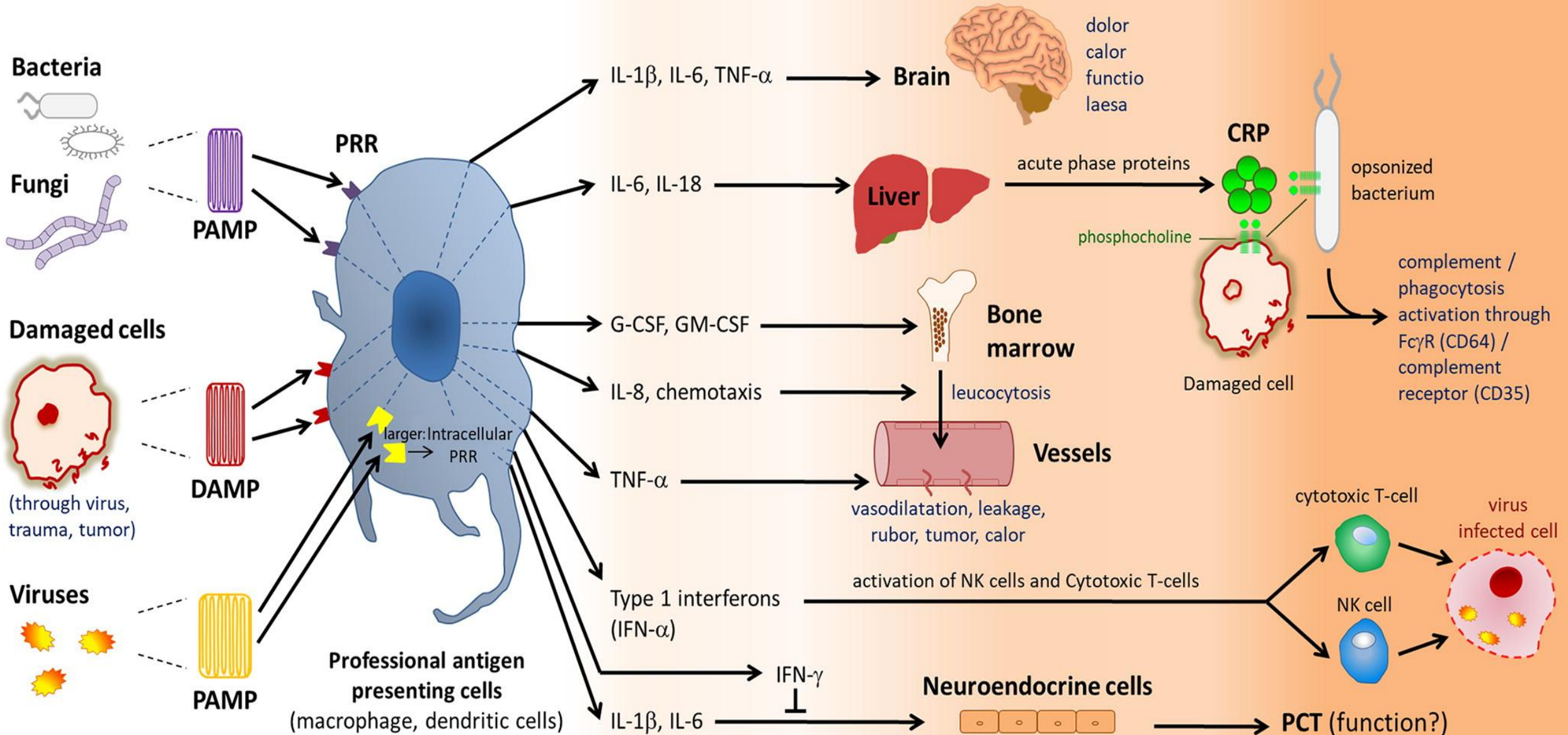
I. Initiation of inflammation

II. Pattern recognition through professional antigen presenting cells

III. Cytokine mediated communication

IV. Organ activated classical inflammation signals

V. Effector phase



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – ZAGROŻENIA - ANALIZA SZCZEGÓŁOWA

Narażenie na drażniący lub obcy materiał, którego nie można wyeliminować przez rozkład enzymatyczny lub fagocytozę w organizmie stymuluje:

- **defekty komórek odpowiedzialnych za pośredniczenie w stanach zapalnych**
- **induktory zapalne i biochemiczne powodują stres oksydacyjny i dysfunkcję mitochondriów**
- **uszkodzenia narządowe (miażdżyca, POCHP, demencja, choroby autoimmunologiczne**
- **przyspieszone starzenie**



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – ZAGROŻENIA - ANALIZA SZCZEGÓŁOWA

Objawy przewlekłego stanu zapalnego

- **Bóle stawów, bóle mięśni, bóle głowy**
- **Przewlekłe zmęczenie i bezsenność**
- **Depresja, lęk i zaburzenia nastroju**
- **Powikłania żołądkowo-jelitowe**
- **Przyrost lub utrata masy ciała**
- **Częste infekcje**
- **Zaburzenia kognitywne**
- **Markery przewlekłego zapalenia - wysokowrażliwe białko C-reaktywne (hsCRP), fibrynogen, SAA, TNF-alfa, IL-1 beta, IL-6, IL-8, kwas moczowy, homocysteina**



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – ZAGROŻENIA - ANALIZA SZCZEGÓŁOWA

Zaburzenia funkcji poznawczych i przyspieszone starzenie mózgu

Badania populacyjne wskazują, że dieta bogata w UPF koreluje ze spadkiem objętości istoty szarej w mózgu i szybszym rozwojem demencji

Patomechanizm opiera się na indukcji stanu zapalnego w centralnym układzie nerwowym oraz uszkodzeniach mikrokrażenia mózgowego spowodowanych przez stres oksydacyjny i insulinooporność



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – ZAGROŻENIA - ANALIZA SZCZEGÓŁOWA

Zaburzenia zdrowia psychicznego (depresja i lęk)

patomechanizm – uszkodzenie osi jelito-mózg (nerw błędny)

dysbioza jelitowa zaburza syntezę neuroprzekaźników (np. serotoniny, GABA, których duża ilość powstaje w jelitach)

dieta uboga w niezbędne kwasy tłuszczowe omega-3 i witaminy z grupy B

pozbawia układ nerwowy kluczowych substratów do utrzymania stabilności psychicznej.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – ZAGROŻENIA - ANALIZA SZCZEGÓŁOWA

Niedożywienie jakościowe ("Głód utajony")

dieta UPF ma wysoką gęstość energetyczną, ale znikomą gęstość odżywczą. kalorie z UPF wypierają z jadłospisu pełnowartościowe produkty, prowadząc do subklinicznych niedoborów kluczowych mikroskładników (magnezu, żelaza, cynku, witaminy D) przy jednoczesnym istnieniu nadwagi lub otyłości.



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – ZAGROŻENIA - ANALIZA SZCZEGÓŁOWA

Zwiększona śmiertelność ogólna

**Metaanalizy wieloletnich badań epidemiologicznych wykazują liniową
zależność typu dawka-efekt**

**każdy wzrost udziału żywności ultraprzetworzonej w codziennej diecie o 10%
wiąże się ze statystycznie istotnym (o kilkanaście procent) wzrostem ryzyka
przedwczesnej śmierci ze wszystkich przyczyn.**



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – ZAGROŻENIA - ANALIZA SZCZEGÓŁOWA

- **Dzieci i młodzież są wyjątkowo podatne na negatywne skutki żywności ultraprzetworzonej (UPF) ze względu na intensywny rozwój fizyczny, neurobiologiczny oraz budowanie nawyków na całe życie.**
- **Efekty UPF dla rozwoju i zdrowia dzieci i młodzieży**
 - **trwałe wypaczenie preferencji smakowych**
 - **Rozwijający się mózg ma naturalną skłonność do wybierania smaku słodkiego i tłustego. UPF przekracza naturalną intensywność bodźców, desensybilizując receptory smakowe. W efekcie nieprzetworzone produkty (warzywa, owoce, kasze) stają się dla dziecka niesmakowite lub jałowe.**



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOSĆ ULTRAPRZETWORZONA – ZAGROŻENIA - ANALIZA SZCZEGÓŁOWA

- **Zaburzenia rozwoju poznawczego i nastroju**
 - **Mózg w fazie wzrostu wymaga substancji odżywczych (kwasy omega-3, żelazo czy cynk) - UPF dostarcza puste kalorie, barwniki i syntetyczne dodatki.**
 - **Badania wiążą wysokie spożycie UPF u dzieci z gorszą koncentracją, wyższym ryzykiem objawów ADHD, wzrostem stanów lękowych i depresyjnych.**
- **Wczesne zachorowania na choroby przewlekłe**
 - **stłuszczenie wątroby (MASLD), nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2**
- **Zaburzenia budowy szczytowej masy kostnej**
 - **okno metaboliczne mineralizacji kośćca jest zaburzone przez słodkie napoje gazowane i przekąski, które wypierają źródła wapnia, magnezu i witaminy D, a zawarty w napojach kwas fosforowy dodatkowo upośledza wchłanianie wapnia.**



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – ZAGROŻENIA - ANALIZA SZCZEGÓŁOWA

Wrażliwość na marketing

Dzieci nie mają w pełni wykształconego myślenia krytycznego

**agresywny marketing wywołuje presję na rodziców i buduje silny, emocjonalny
nawyk sięgania po UPF w odpowiedzi na stres, nudę czy nagrodę.**



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – PODSUMOWANIE

Z perspektywy zdrowia publicznego żywność ultra-przetworzona stanowi jedno z głównych cywilizacyjnych zagrożeń dla populacji ludzkiej

- **Epidemia otyłości i zaburzeń metabolicznych**
- **Zwiększone ryzyko chorób układu krążenia**
- **Wzrost zachorowalności na cukrzycę typu 2**
- **Dysbioza mikrobioty jelitowej i przewlekłe stany zapalne**
- **Podwyższone ryzyko chorób nowotworowych**
- **Zaburzenia zdrowia psychicznego (depresja, stany lękowe)**
- **Uzależnienia, w tym od jedzenia**
- **Niedożywienie jakościowe**
- **Wyższa śmiertelność ogólna**
- **Negatywne konsekwencje międzypokoleniowe i społeczne**



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – INTERWENCJE

- **ograniczenie konsumpcji żywności ultra-przetworzonej (UPF) wymaga interwencji strukturalnych i systemowych, kształtujących tzw. otoczenie żywieniowe**
- **pulacyjne strategie poparte dowodami naukowymi obejmują szereg narzędzi regulacyjnych, podatkowych oraz środowiskowych.**
 - **Podatki zdrowotne i polityka fiskalna**
 - **Obowiązkowe ostrzeżenia na przodzie opakowania**
 - **Rygorystyczne ograniczenia marketingu i reklamy**
 - **Normy żywieniowe w placówkach publicznych (szkoły, przedszkola, szpitale)**
 - **Regulacja przestrzeni sprzedaży i układu sklepów**



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – INTERWENCJE

- **Populacyjne strategie poparte dowodami naukowymi obejmują szereg narzędzi regulacyjnych, podatkowych oraz środowiskowych.**
 - **Dołączenie wskaźników przetworzenia do zaleceń dietetycznych**
 - **Reformulacja produktów z ustawowymi limitami krytycznych składników**
 - **Systemy wsparcia dochodowego i dofinansowanie zakupu świeżych warzyw, owoców i produktów nieprzetworzonych**
 - **Ograniczenie ingerencji korporacyjnej, obowiązek transparentności i oznaczenia markerów ultra-przetworzenia**



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – INTERWENCJE

- **Szczególne działania dotyczą ograniczenia żywności ultraprzetworzonej w diecie dzieci**
- **zmiana środowiska domowego, budowania relacji z jedzeniem bez presji i zakazów**
 - **Metoda zamienników 1:1 (ewolucja, nie rewolucja) żeby nie wywołać oporu i efektu "zakazanego owocu".**
 - **Strategia widoczności - dzieci i młodzież sięgają po to, co jest łatwo dostępne i gotowe do spożycia.**
 - **Angażowanie w gotowanie i zakupy**
 - **Budowanie świadomości marketingu spożywczego (dla nastolatków)**
 - **Zasada elastyczności (Dieta 80/20)**



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – INTERWENCJE

Główne udowodnione efekty zdrowotne na płód

- **Zaburzenia wzrostu wewnątrzmacicznego i rozwoju kośćca, redukcja tempa wzrastania płodu w III trymestrze ciąży**
 - **patomechanizm - niska gęstość odżywcza UPF, niedobory wapnia, witaminy D i magnezu**
 - **wysoki ładunek glikemiczny prowadzi do zaburzeń sygnalizacji insulinowej i IGF-1, co upośledza prawidłową osteogenezę i rozwój tkanek u płodu.**
- **Zwiększone ryzyko makrosomii oraz niewłaściwej kompozycji ciała noworodka (masa urodzeniowa powyżej 4000 g), wyższy procentowy udział tkanki tłuszczowej u noworodka**
 - **patomechanizm - UPF powodują gwałtowne skoki glukozy i insuliny we krwi matki**
 - **nadmiar glukozy przechodzi przez łożysko i stymuluje trzustkę płodu do nadprodukcji własnej insuliny, co działa jak silny czynnik anaboliczny, promujący odkładanie się tkanki tłuszczowej u płodu.**



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – INTERWENCJE

Główne udowodnione efekty zdrowotne na płód

- **programowanie metaboliczne i wyższe ryzyko otyłości w dzieciństwie**
 - **patomechanizm - wyższe ryzyko otyłości, insulinooporności oraz stłuszczenia wątroby w późniejszym dzieciństwie i wieku dorosłym na skutek programowania wewnątrzmacicznego - dieta bogata w cukry proste, tłuszcze trans i emulgatory modyfikuje ekspresję genów metabolizmu glukozy i lipidów u płodu poprzez mechanizmy epigenetyczne**
- **zaburzenia immunologiczne**
 - **stany zapalne łożyska oraz zaburzenia rozwoju układu odpornościowego i nerwowego płodu.**
 - **patomechanizm - emulgatory (np. karboksymetyloceluloza, polisorbát 80) niszczą barierę jelitową matki generując stan zapalny o niskim nasileniu, który negatywnie wpływa na przepływy łożyskowe.**
 - **ksenobiotyki, opakowania - ftalany, bisfenole (BPA/BPS) oraz mikroplastik zaburzają gospodarkę hormonalną i przenikają bariery łożyskowe i zakłócają równowagę hormonalną niezbędną do prawidłowej organogenezy płodu.**



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



ŻYWNOŚĆ ULTRAPRZETWORZONA – ZAGROŻENIA - PODSUMOWANIE

- **Naukowe dowody na szkodliwość zdrowotną UPF są niepodważalne**
- **UPF generują niekorzystne efekty zdrowotne nma każdym etapie życia ludzi**
- **Odległe efekty UPF dotyczą nie tylko kosztów zdrowotnych, ale powodują znaczący wpływ na demografię i globalną ekonomię**
- **Konieczne są efektywne działania ograniczające produkcję i spożycie UPF**



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ !
ZAPRASZAMY DO
WSPÓŁPRACY!



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

