



Photo: ©WHO

Елімінація трансжирів в Україні: від стратегії до дій

Ключові висновки проекту FEEDcities щодо вмісту трансжирів, солі та калію в загальнодоступних продуктах харчування в Україні

Вступ

Трансжири, або трансжирні кислоти (ТЖК) — це ненасичені жирні кислоти природного або промислового походження. Природні трансжири присутні в невеликих кількостях у м'ясі та молочних продуктах. Промислово вироблені трансжири, які зазвичай містяться в перероблених продуктах харчування, таких як печені та смажені страви, є серйозною проблемою для громадського здоров'я, оскільки вони пов'язані з розвитком неінфекційних захворювань (НІЗ), зокрема серцево-судинних, і підвищеним ризиком смерті від ішемічної хвороби серця (1).



ВООЗ наголошує на нагальній потребі вилучити трансжири промислового виробництва з харчових продуктів через їхній шкідливий вплив на здоров'я населення. У відповідь на це у 2018 році Організація запустила пакет дій REPLACE — всеосяжну дорожню карту, яка допомагає країнам відмовитися від використання трансжирів за допомогою регуляторних заходів, моніторингу та кампаній із підвищення обізнаності

громадськості (2). Ця ініціатива відповідає ширшій меті ВООЗ щодо зниження рівня смертності від неінфекційних захворювань, яким можна запобігти, та покращення глобальних показників здоров'я шляхом забезпечення здорового харчового середовища для всього населення.

ВООЗ ініціювала проєкт FEEDcities в Україні, метою якого було оцінити харчове середовище в містах для розуміння поживного складу продуктів харчування, які зазвичай споживаються, зокрема вмісту ТЖК, солі, калію та загальних жирів. Проєкт FEEDcities служить інструментом для підтримки урядовців і закладів охорони здоров'я в моніторингу, регулюванні та покращенні харчового середовища, допомагаючи створювати більш здорові системи харчування шляхом виявлення шкідливих харчових компонентів і сприяння дотриманню дієтичних рекомендацій ВООЗ.

Україна на шляху до елімінації ТЖК

Із 2020 року Україна впроваджує заходи з вилучення промислово вироблених ТЖК¹ з харчових продуктів із метою охорони здоров'я населення. Того ж року Міністерство охорони здоров'я України (МОЗ) видало наказ № 1613 (3), згідно з яким вміст ТЖК в харчових продуктах не повинен перевищувати 2 г на 100 г загальних жирів. Ця норма повністю відповідає законодавству Європейського Союзу та найкращим практикам ВООЗ щодо елімінації ТЖК.

Для забезпечення дотримання цих заходів та отримання Свідоцтва ВООЗ про елімінацію трансжирів (4) Україна зробила кроки в розбудові національного потенціалу з вимірювання та моніторингу ТЖК в харчових продуктах. Подальша робота проводиться в співпраці із зацікавленими сторонами, включаючи Європейське регіональне бюро ВООЗ, Бюро ВООЗ в Україні, МОЗ і Державну службу України з питань безпеки харчових продуктів та захисту споживачів (Держпродспоживслужбу). В Україні вже створено базову інфраструктуру для оцінки вмісту ТЖК у всіх видах харчових продуктів, що є важливим компонентом для моніторингу та забезпечення дотримання нових правил.

Із 2020 року Україна впроваджує заходи з вилучення промислово вироблених ТЖК з харчових продуктів із метою охорони здоров'я населення

Навіть в умовах нинішньої війни та спровокованої нею гуманітарної кризи, що виникла внаслідок повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну, ВООЗ наголошує на важливості дотримання виробниками харчових продуктів національних вимог щодо зниження використання в харчових продуктах ТЖК. Інвестиції в здоров'я і благополуччя людей залишаються критично важливими під час війни.

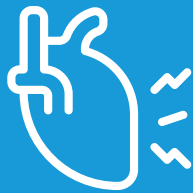
¹ Тут і далі аббревіатура ТЖК стосується промислово вироблених трансжирних кислот.

Рисунок 1. Ключові факти про споживання ТЖК

Понад

278 000

смертей щороку у світі можуть бути спричинені вживанням ТЖК (5).



Трансжири закупорюють артерії, підвищуючи ризик серцевих нападів і смерті.



ТЖК можуть міститися в маргарині, рослинній олії, топленому маслі ванаспаті, смаженій їжі та хлібобулочних виробках, таких як крекери, печиво, пироги.



<2,2 г

ВООЗ рекомендує дорослим обмежити споживання трансжирів до менш ніж 1 % від загального споживання енергії (калорій), що не перевищує 2,2 г на день для дієти у 2 000 кілокалорій (1).

Замінити ТЖК на більш здорові жири або олії можна без шкоди для вартості, смаку та доступності продуктів харчування (6).

Рисунок 2. Ключові факти про споживання солі



1 890 000

смертей щороку пов'язані з надмірним споживанням солі (7).

Основними наслідками для здоров'я, пов'язаними зі споживанням продуктів із високим вмістом солі, є підвищення артеріального тиску, збільшення ризику серцево-судинних захворювань, раку шлунка, ожиріння, остеопорозу та хвороб нирок (8).

Для дорослих ВООЗ рекомендує вживати менше 5 г солі на добу (трохи менше чайної ложки) (7).

Середньосвітовий показник споживання солі для дорослих становить 10,8 г на добу.

Наявні дані свідчать, що в Україні споживання солі дорослим населенням у 2019 році становило 12,6 г на добу (9).



Зменшення споживання солі є однією з найбільш економічно ефективних стратегій зміцнення здоров'я та зниження тягаря неінфекційних захворювань.

Рисунок 3. Ключові факти про споживання калію



Калій є життєво важливим для функціонування клітин та електролітного балансу і міститься у великій кількості у фруктах, овочах, молочних продуктах, морепродуктах, бобових.

Рекомендована норма споживання для дорослих становить у середньому

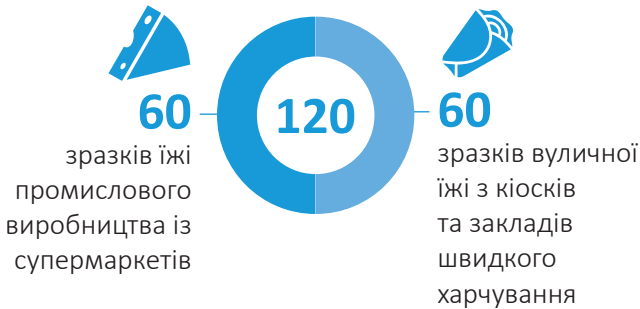
3 510 мг

 на добу (10).

ВООЗ рекомендує збільшити споживання калію з їжею для зниження артеріального тиску та ризику серцево-судинних захворювань, інсульту, ішемічної хвороби серця в дорослих.

Проект FEEDcities в Україні

У 2023 році ВООЗ уперше реалізувала проєкт FEEDcities в Україні, який мав на меті оцінити рівень ТЖК в загальнодоступних продуктах харчування із супермаркетів (промислово вироблених харчових продуктах), продовольчих кіосків і закладів швидкого харчування («вуличній їжі»²) в країні. Цей документ створено на основі повної версії результатів дослідницького проєкту, викладених у звіті «Проект FEEDcities: харчове середовище у містах Східної Європи та Центральної Азії — Україна» (11). Проєкт FEEDcities також зібрав дані про рівні солі, калію та загального вмісту жирів у цих продуктах харчування. Це перше дослідження такого роду в Україні, і отримані дані будуть використані для моніторингу дотримання нових правил щодо ТЖК та подальшого розвитку політики, спрямованої на створення більш здорового харчового середовища. Цей проєкт має потенціал послужити моделлю для довгострокового моніторингу вмісту ТЖК в продуктах харчування з метою підтримки впровадження політик і внесення змін до них.



У проєкті FEEDcities досліджено 120 продуктів харчування: 60 зразків (25 категорій) їжі промислового виробництва із супермаркетів і 60 зразків (14 категорій) вуличної їжі з кіосків та закладів швидкого харчування. Експерти відібрали продукти, які потенційно можуть містити ТЖК. Для аналізу зразків ВООЗ співпрацювала з двома державними лабораторіями, які були попередньо кваліфіковані для аналізу ТЖК з використанням Спрощеного протоколу ВООЗ для вимірювання вмісту трансжирних кислот у відсотках від загальної кількості жирних кислот у харчових продуктах (12).

Ключові висновки проєкту FEEDcities

- У понад 30 % (37 зі 120) продуктів, відібраних для аналізу на вміст ТЖК (продуктів із потенційним вмістом ТЖК), перевищено максимально допустиме значення 2 г ТЖК на 100 г жиру (11).

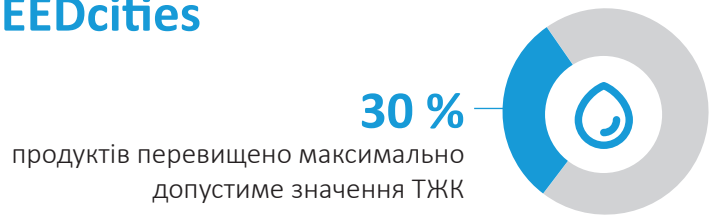


Рисунок 4. Категорії харчових продуктів промислового виробництва, у яких зразки перевищували максимально допустимий рівень ТЖК

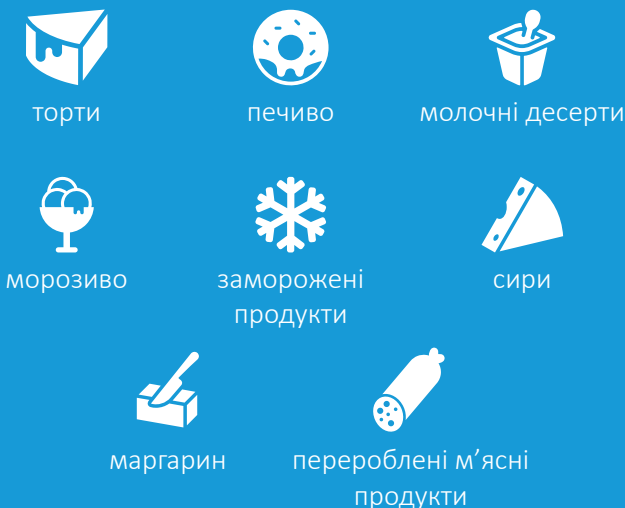
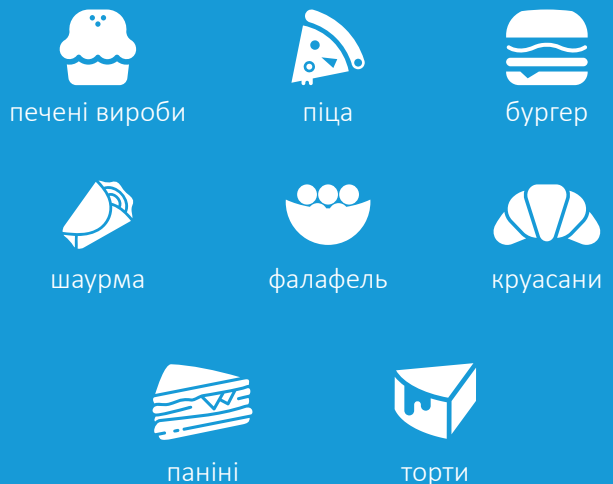


Рисунок 5. Категорії вуличної їжі, у яких зразки перевищували максимально допустимий рівень ТЖК



² Ця категорія має назву «домашня їжа» у звіті FEEDcities.

- Ці результати продемонстрували, що деякі виробники харчових продуктів, імовірно, не скористалися трирічним перехідним періодом, який надав законодавець у 2020 році, щоб припинити використання ТЖК в процесах виробництва харчових продуктів.
- Споживачі не можуть захистити себе від споживання ТЖК шляхом «усвідомленого вибору», оскільки асортимент продуктів харчування, у яких перевищене максимально допустиме значення ТЖК, значно варіюється, а виробники можуть перевищувати встановлений законодавством ліміт ТЖК. Таким чином, державні моніторинг і контроль є надзвичайно важливими для захисту населення від цього фактора ризику.
- Загальний вміст жиру також вимірювався і надається для довідки, щоб зрозуміти інший фактор ризику — надмірне споживання енергії (калорій) із продуктів із високим вмістом жиру. Хоча не існує прямої кореляції між високим вмістом ТЖК і високим вмістом жирів, споживачі можуть обирати продукти з меншою енергетичною цінністю, щоб підтримувати здоров'я на належному рівні.
- Багато харчових продуктів містили високий рівень солі, причому в 6 з 39 проаналізованих категорій продуктів харчування він перевищував половину або більше максимальної рекомендованої добової норми натрію в одній порції (у гамбургерах, хотдогах, шаурмі, фалафелі, піці та чипсах).
- На основі результатів дослідження FEEDcities рекомендується обмежити споживання ультраперероблених продуктів³, оскільки вони зазвичай містять багато солі.
- Крім того, проаналізовані продукти, як правило, мали низький вміст калію. Середнє співвідношення натрію до калію перевищувало рекомендоване значення 1 у всіх зразках вуличної їжі, а також у 18 з 25 відібраних промислових продуктів харчування. Однак деякі традиційні продукти, що містять овочі (наприклад, шаурма та фалафель), забезпечували відповідну кількість цієї поживної речовини на рівні близько чверті від мінімальної добової норми.



[Повний звіт проєкту FEEDcities \(англійською\)](#)

Таблиця 1. Топ-5 продуктів харчування промислового виробництва (придбаних у супермаркетах), які найчастіше містили кількість ТЖК, що перевищувала законодавчо дозволена норма

Категорія	Мінімальний вміст ТЖК, на 100 г загального жиру, г	Середній вміст ТЖК, на 100 г загального жиру, г	Максимальний вміст ТЖК, на 100 г загального жиру, г
Молочні (йогуртові) десерти	2,31	14,1	25,89
Заморожені сирники⁴	3,61	3,51	3,72
Твердий сир	2,79	4,09	5,39
Заморожені круасани	0,31	9,68	19,04
Маргарин	0,11	10,07	20,03

Джерело: Дані Європейського регіонального бюро ВООЗ (2025) (11).

ТЖК було виявлено на рівнях, що перевищують законодавчо дозволена, принаймні в одному продукті з 2–4 проаналізованих у таких категоріях: вівсяне печиво, морозиво, заморожені пироги, плавлені сири, торти / пироги, сирні продукти / спреди та м'ясні напівфабрикати.

³ Згідно з Кембриджським словником, ультраперероблені продукти визначаються як такі, що «приготовані з використанням промислових процесів, зазвичай із залученням великої кількості інгредієнтів, багато з яких зазвичай не використовуються при підготовці або приготуванні їжі в домашніх умовах» (13).

⁴ Сирники — це традиційні українські оладки зі свіжого фермерського сиру (схожого на кисломолочний сир або бринзу) з борошном, яйцями та цукром (11).

Таблиця 2. Топ-5 продуктів вуличної їжі (придбаної в закладах швидкого харчування та кіосках), у яких найчастіше виявляли вміст ТЖК, що перевищував дозволений законодавством рівень

Категорія	Мінімальний вміст ТЖК, на 100 г загального жиру, г	Середній вміст ТЖК, на 100 г загального жиру, г	Максимальний вміст ТЖК, на 100 г загального жиру, г
Торти	0,94	2,19	5,75
Паніні	0,78	3,84	9,89
Піца	0,18	2,62	7,04
Солоні печені вироби	0,66	3,26	8,49
Солодкі печені вироби	0,00	7,45	28,01

Джерело: Дані Європейського регіонального бюро ВООЗ (2025) (11).

ТЖК було виявлено на рівні, що перевищує дозволений законодавством, принаймні в одному продукті з 2–8 проаналізованих у таких категоріях: фалафель, круасани, бургери та шаурма.

Таблиця 3. 5 категорій продуктів харчування, які перевищують половину або більше максимальної рекомендованої добової норми натрію⁵ в одній порції (у перерахунку на сіль)

Категорія	Середній розмір порції, г	Мінімальна кількість солі на порцію, г	Середня кількість солі на порцію, г	Максимальна кількість солі на порцію, г
Бургери	180	1,55	2,64	3,78
Хотдоги	324	4,08	5,55	6,91
Шаурма	424	4,68	6,83	8,97
Фалафель	398	4,23	4,27	4,31
Чипси	75	1,86	2,58	3,30

Джерело: Дані Європейського регіонального бюро ВООЗ (2025) (11).

⁵ Для перерахунку натрію в сіль використовували таку формулу: сіль (у грамах) = натрій (у грамах) × 2,5.

Рисунок 6. Наступні кроки для національних стейкхолдерів

- 1 Продовжувати розвивати потенціал лабораторій з аналізу ТЖК в харчових продуктах.
- 2 Забезпечити наявність і дієвість державного моніторингу та контролю за ринком харчових продуктів із застосуванням ризик-орієнтованого підходу.
- 3 Забезпечити подальший діалог із виробниками харчових продуктів із метою заохочення їх до усунення ТЖК та дотримання законодавства.
- 4 Вжити необхідних заходів для отримання валідаційного сертифікату ВООЗ щодо відмови від трансжирів (4). Для отримання валідації країни повинні продемонструвати, що вони впровадили політику щодо трансжирів на основі найкращих практик і створили ефективну систему моніторингу та контролю.
- 5 Сприяти міжсекторальній співпраці та партнерству між державними установами, виробниками харчових продуктів, організаціями громадянського суспільства, науковими установами та міжнародними партнерами для вирішення викликів НІЗ, пов'язаних із харчуванням.
- 6 Сприяти застосуванню Глобальних контрольних показників ВООЗ щодо натрію для різних категорій харчових продуктів (14) у якості орієнтира для країн і промисловості щодо зниження вмісту натрію в різних категоріях.

Подяки

Цей документ написали Andrii Skipalskyi та Olha-Mariia Alimenko (Бюро ВООЗ в Україні). Особлива подяка Jarno Nabicht (Представнику ВООЗ та Голові Бюро ВООЗ в Україні), Gauden Galea (Стратегічному раднику Регіонального директора Спеціальної ініціативи з неінфекційних захворювань та інновацій Європейського регіонального бюро ВООЗ), Kremlin Wickramasinghe (Регіональному раднику з питань харчування, фізичної активності та ожиріння) та Clare Farrand (Технічному спеціалісту з питань харчування Європейського регіонального бюро ВООЗ) за технічне рецензування та сприяння в підготовці цього документу.

Європейське регіональне бюро ВООЗ і Бюро ВООЗ в Україні координували підготовку цього документу в межах Дворічної угоди про співробітництво на 2024–2025 роки між Урядом України та Європейським регіональним бюро ВООЗ.



Фото: WHO

Джерела

1. Trans fat. In: World Health Organization [website]. World Health Organization; 2024 (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/trans-fat>).
2. REPLACE trans fat. In: World Health Organization [website]. World Health Organization; 2024 (<https://www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/replace-trans-fat>).
3. Про затвердження Правил додавання вітамінів, мінеральних речовин та деяких інших речовин до харчових продуктів. Міністерство охорони здоров'я України; 2020 (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0891-20#Text>).
4. WHO's trans fat elimination validation program is now open for country applications. In: World Health Organization [website]. World Health Organization; 2024 (<https://www.who.int/news/item/14-04-2023-who-trans-fat-elimination-validation-program-is-now-open-for-country-applications>).
5. Global Burden of Disease Collaborative Network. Global Burden of Disease study 2019 (GBD 2019): dietary risk exposure estimates 1990–2019. Seattle: Institute for Health Metrics and Evaluation; 2021 (<https://doi.org/10.6069/CK3C-DY06>).
6. NCD 'best buys' and other effective interventions. Geneva: World Health Organization; 2018 (<https://iris.who.int/handle/10665/364167>). Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
7. Sodium reduction. In: World Health Organization [website]. World Health Organization; 2024 (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>).
8. WHO global report on sodium intake reduction. Geneva: World Health Organization; 2023 (<https://iris.who.int/handle/10665/366393>). Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
9. STEPS Ukraine Factsheet: Dietary habits of adults aged 18–69 years. In: WHO Regional Office for Europe [website]. WHO Regional Office for Europe; 2024 (<https://www.who.int/europe/publications/m/item/steps-ukraine-factsheet-dietary-habits-of-adults-aged-18-69-years>).
10. Guideline: potassium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2012 (<https://iris.who.int/handle/10665/77986>).
11. FEEDcities project: the food environment in cities in eastern Europe and central Asia – Ukraine. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2025 (<https://iris.who.int/handle/10665/381781>). Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
12. Simplified protocol for measuring trans-fatty acids content as a percentage of total fatty acids in food products. Geneva: World Health Organization; 2023 (<https://iris.who.int/handle/10665/366690>). License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
13. Ультраперероблені продукти. In: Cambridge dictionary [website]. Cambridge; 2024 (https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/ultra-processed#google_vignette).
14. WHO global sodium benchmarks for different food categories, 2nd edition. Geneva: World Health Organization; 2024 (<https://iris.who.int/handle/10665/376545>). Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
15. New WHO benchmarks help countries reduce salt intake and save lives. In: World Health Organization [website]. World Health Organization; 2024 (<https://www.who.int/news/item/05-05-2021-new-who-benchmarks-help-countries-reduce-salt-intake-and-save-lives>).