

NORMY ŻYWIENIA DLA POPULACJI POLSKI 2024

Eksperci Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – Państwowego Instytutu Badawczego w 2024 roku znowelizowali normy żywienia dla populacji Polski. Prace te realizowane były w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025.

Znowelizowane normy uwzględniają najnowsze osiągnięcia nauki o żywieniu człowieka, której rozwój sprawia, że istnieje potrzeba systematycznej aktualizacji norm.

Normy żywienia mają szerokie zastosowanie w praktyce, ponadto stanowią punkt wyjścia do dalszych badań. Normy określają jaka ilość energii oraz niezbędnych składników odżywczych jest wystarczająca do zaspokojenia zapotrzebowania organizmu osób zdrowych w populacji. Uwzględniają różnice w zapotrzebowaniu organizmu zależne od wieku, płci, stanu fizjologicznego, aktywności fizycznej oraz masy ciała. Wyrażone są w przeliczeniu na jedną osobę na dobę.

Normy żywienia dla populacji Polski uwzględniają zalecenia m.in. ekspertów Europejskiego Urzędu Bezpieczeństwa ds. Żywności (EFSA), National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine ze Stanów Zjednoczonych oraz wyniki najnowszych badań krajowych i zagranicznych.

Poprzednia aktualizacja norm żywienia w Polsce została przeprowadzona w roku 2020. Obecnie zaktualizowano przede wszystkim normy na energię, białko i tłuszcz, ponadto do określenia wartości norm dla osób dorosłych wykorzystano najnowsze dane antropometryczne dla populacji polskiej. Po raz pierwszy opracowano normy na molibden. Znowelizowano normy na biotynę dla wszystkich grup populacyjnych. W monografii przedstawiono także wyniki najnowszych prac EFSA dotyczących górnych tolerowanych poziomów spożycia (UL).

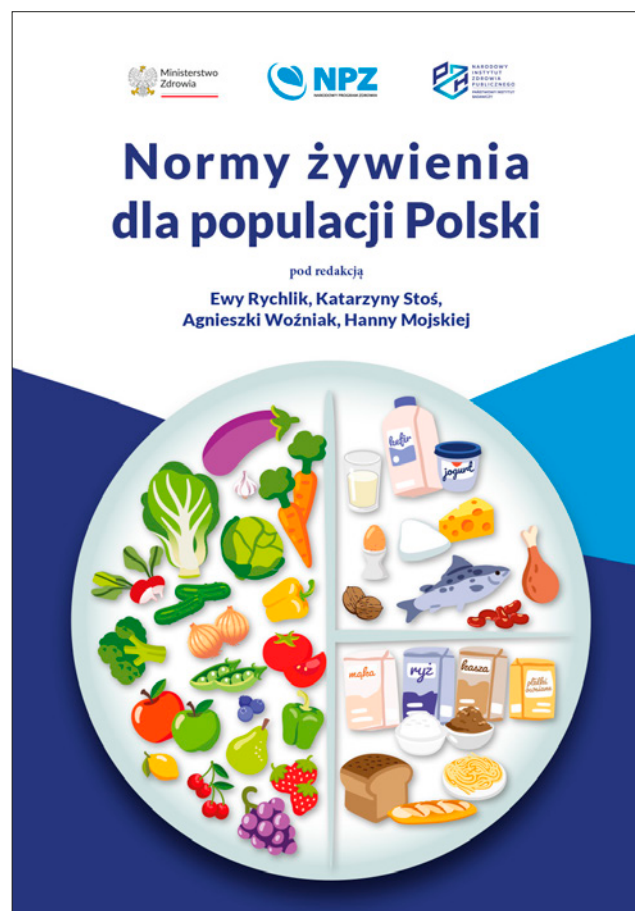
Monografia zawiera również informacje, które będą pomocne w korzystaniu z norm żywienia i ich zastosowaniu w praktyce. Dotyczą one oceny i planowania spożycia, wartości referencyjnych zamieszczanych na opakowaniach żywności oraz stosowania suplementów diety.

Uaktualnione normy będą przydatne przy prowadzeniu badań naukowych, w kształceniu studentów uniwersytetów medycznych, przyrodniczych,

rolniczych i innych szkół z kierunkami związanymi z nauką o żywieniu człowieka oraz przy planowaniu działań mających na celu poprawę zdrowia Polaków. Powinny też być pomocne w pracy lekarzy, dietetyków oraz osób planujących żywienie indywidualne i zbiorowe. Warto też, żeby zapoznał się z nimi każdy, kto interesuje się zdrowym żywieniem. Zachęcamy Państwa do zapoznania się z monografią, którą można pobrać bezpłatnie.

Elektroniczna wersja monografii została opublikowana na stronach:

- Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – Państwowego Instytutu Badawczego
<https://www.pzh.gov.pl/normy-zywienia-2024/>
- oraz Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej
<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/normy-zywnieniowe-2024/>



DIETARY REFERENCE VALUES (DRVs) FOR POLISH POPULATION 2024

Experts from the National Institute of Public Health NIH – National Research Institute have revised the Dietary Reference Values (DRVs) for Polish population in 2024. This work was carried out as part of the National Health Programme 2021-2025.

The revised DRVs take into account the latest achievements in the science of human nutrition, the development of which makes it necessary to systematically update the DRVs.

The DRVs have a wide application in practice and provide a baseline for further research. The DRVs define what energy value and amount of essential nutrients is sufficient to meet the requirements in a healthy population. They take into account differences depending on age, gender, physiological state, physical activity and body weight. They are expressed per person per day.

The Polish DRVs take into account the recommendations of experts from the European Food Safety Authority (EFSA), the National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine from the United States and the results of the latest national and international research.

The previous update of the Polish DRVs was carried out in 2020. Now, the values for energy, protein and fat have been updated, in particular, and the latest anthropometric data for the Polish population have been used to determine the values for adults. DRVs for molybdenum have been developed for the first time. Values for biotin for all population groups have been revised. The monograph also presents the results of recent EFSA work on Tolerable Upper Intake Levels (ULs).

The monograph also contains information that will be helpful in using the DRVs and applying them in practice. This information relates to intake assessment and planning, reference values on food packaging and the use of dietary supplements.

The updated DRVs will be useful in conducting scientific research, in education of students at medical and agricultural universities, universities of life sciences and other schools with specialisations in human nutrition, and in planning activities to

improve the health of Polish population. They should also be helpful in the work of physicians, nutritionists and those planning nutrition at individual level and mass catering. It is also worth reading for anyone interested in healthy eating. We encourage you to read the monograph, which can be downloaded free of charge.

An electronic version of the monograph has been published on the following websites:

- National Institute of Public Health NIH – National Institute of Public Health
<https://www.pzh.gov.pl/normy-zywienia-2024/>
- and the National Centre for Nutrition Education
<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/normy-zywieniowe-2024/>

