



8. MEĐUNARODNI KONGRES BRAŠNO – KRUH '15.
10. HRVATSKI KONGRES TEHNOLOGA



PROIZVODNJE I PRERADE BRAŠNA
OPATIJA, HRVATSKA , 29.-30. listopada 2015.

Inicijative za smanjenje prekomjernog unosa kuhinjske soli – svijet & RH –

Initiatives for reduction of excessive salt intake

– global and national perspective –

Okrugli stol

*Andrea Gross-Bošković,
dipl.ing,
ravnateljica*

Sadržaj

- *Inicijative za smanjenje unosa soli u svijetu*
- *Inicijative za smanjenje unosa soli u RH*
- *Strateški plan za smanjenje prekomjernog unosa kuhinjske soli u RH*
- *Unos kuhinjske soli – trenutna situacija u RH*
- *Edukacija - komunikacija*



Primjer dobre prakse - Portugal

➤ Akcijski plan za hranu i prehranu

- suradnja s pekarskom industrijom i postupno smanjenje udjela kuhinjske soli u pekarskim proizvodima do 10 g soli/kg brašna

2007.

**150 pekara
1.58 g soli /100 g kruha**

2014.

**većina pekara
< 1 g soli/100 g kruha**

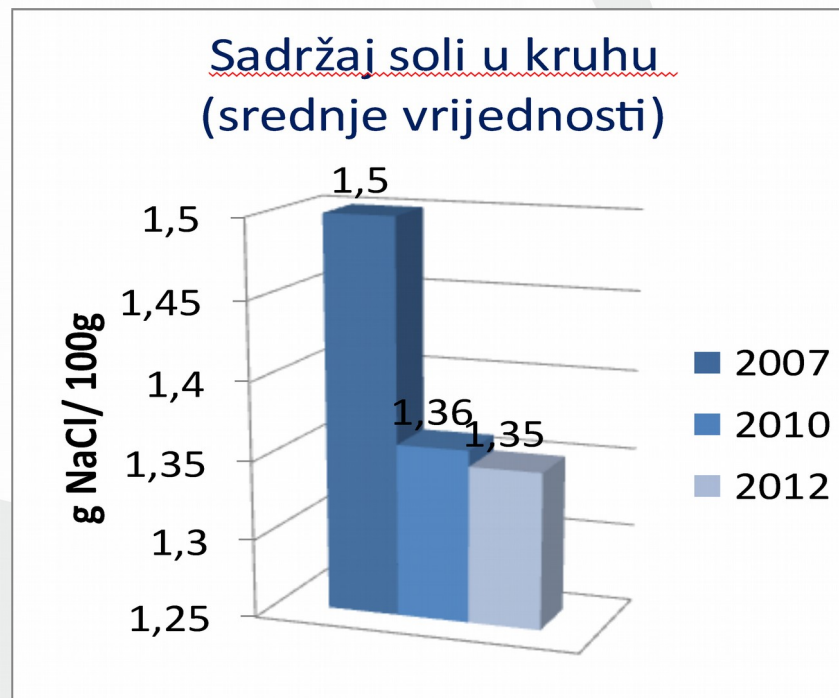
- zakonski je propisano 1.4 g soli /100 g kruha

...procjena unosa soli iz 2012. pokazuju smanjenje, no unos soli u Portugalu još prelazi WHO preporuke....



Primjer dobre prakse - Slovenija

- Nacionalni akcijski plan za smanjenje unosa soli putem hrane u slovenskoj populaciji za period 2010. – 2020.
- Praćenje sadržaja soli u kruhu (2005., 2007., 2010., 2012., 2014.)



**PREVEĆ
SOLI ŠKODI**

Primjer dobre prakse – Velika Britanija

- **CASH** – (Consensus Action on Salt and Health) dobrovoljna suradnja industrije hrane uz podršku vlade i praćenje medija
- postupno smanjivanje sadržaja soli u hrani - ne dolazi do odbijanja zbog promjene okusa

✓ Unos soli

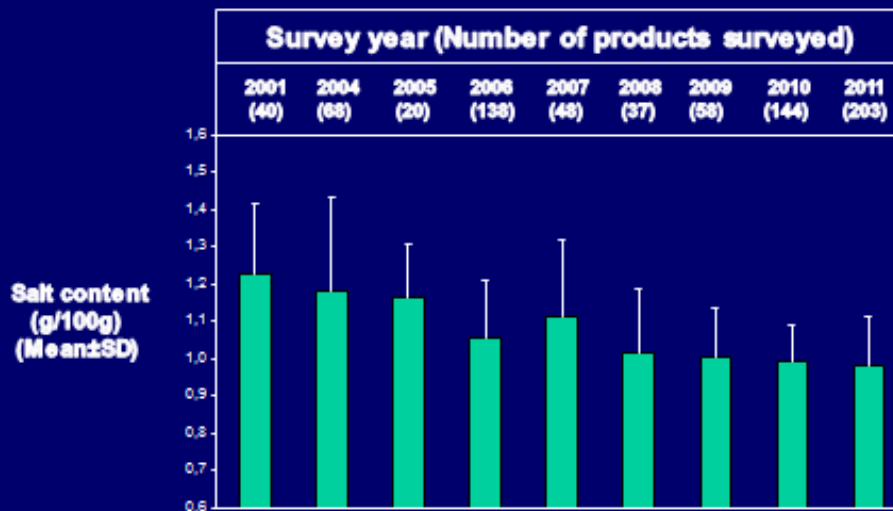
2001. 9,5 g/dan

2008. 8,6 g/dan

2011. 8,1 g/dan



Change in salt content in bread from 2001 to 2011



Inicijative za smanjenje unosa soli u RH

- **2006. Deklaracija o važnosti započinjanja nacionalne kampanje za smanjenje konzumacije kuhinjske soli**, kongres Hrvatskog društva za hipertenziju
- **2007. hrvatska inicijativa – CRASH (Croatian Action on Salt and Health) i nacionalni program**, kongres Hrvatskog društva za aterosklerozu
- ✓ Organizirane edukacije (simpoziji, javnih nastupi, edukativne brošure, letci, poster)
- ✓ Utvrđen je prosječan unos kuhinjske soli – 11,6 g
- ✓ Utvrđena je povezanost količine unesene kuhinjske soli s vrijednostima arterijskog tlaka - statistički značajno pozitivna
- ✓ Utvrđeno je da postoji nedovoljna svjesnost opće populacije o štetnosti prekomjernog unosa kuhinjske soli
- ✓ Određen je udio kuhinjske soli u pekarskim proizvodima
- **2014. Znanstveno mišljenje o učinku smanjenog unosa kuhinjske soli u prehrani ljudi HAH-a**

Strateški plan za smanjenje prekomjernog unosa kuhinjske soli u RH 2015. – 2019.

Na prijedlog Ministarstva zdravlja usvojen na sjednici Vlade RH 18. rujna 2014.

-http://www.zdravlje.hr/programi_i_projekti/nacionalne_strategije

Polazišta za izradu:

- preporuke UN-a i WHO-a *Health 2020*
- preporuke Europske unije *Health for growth 2014. -2020.*
- smjernice iz Nacionalne strategije razvoja zdravstva 2012. – 2020.
- **ZM o učinku smanjenog udjela kuhinjske soli u prehrani ljudi Hrvatske agencije za hranu (2014.)**
- Europski okvir za nacionalne inicijative za smanjenje unosa kuhinjske soli putem hrane (ESAN)



Strateški plan za smanjenje prekomjernog unosa kuhinjske soli u RH 2015. – 2019.

- ✓ CILJ: postupno smanjivati unos kuhinjske soli u općoj populaciji RH za prosječno **4% godišnje**, sa sadašnjih **11,6 g** dnevno na **9,3 g** 2019. godine.



doprinos ostvarenju plana WHO-a i UN-a o smanjenju unosa kuhinjske soli za 30% do 2025. godine



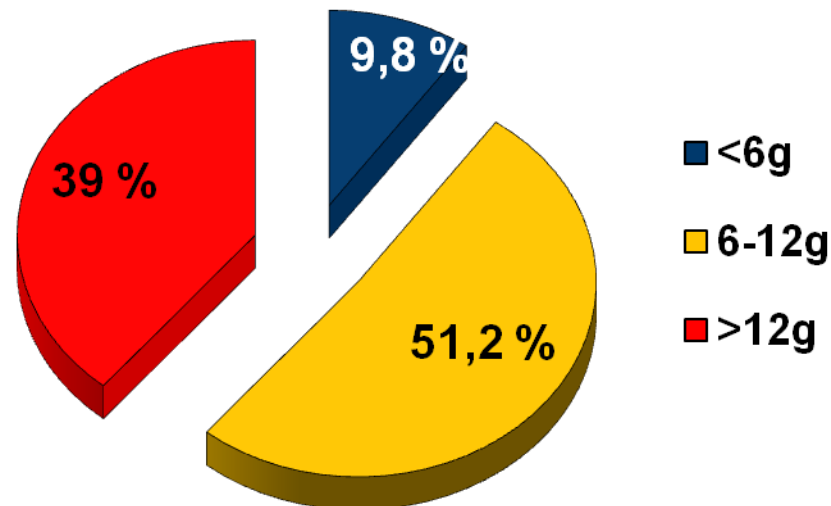
Unos kuhinjske soli u RH

Prosječan dnevni unos **11,6 g***
> **2x preporučenog dnevnog unosa !!!**

Muškarci **13,3 g**
Žene **10,2 g**

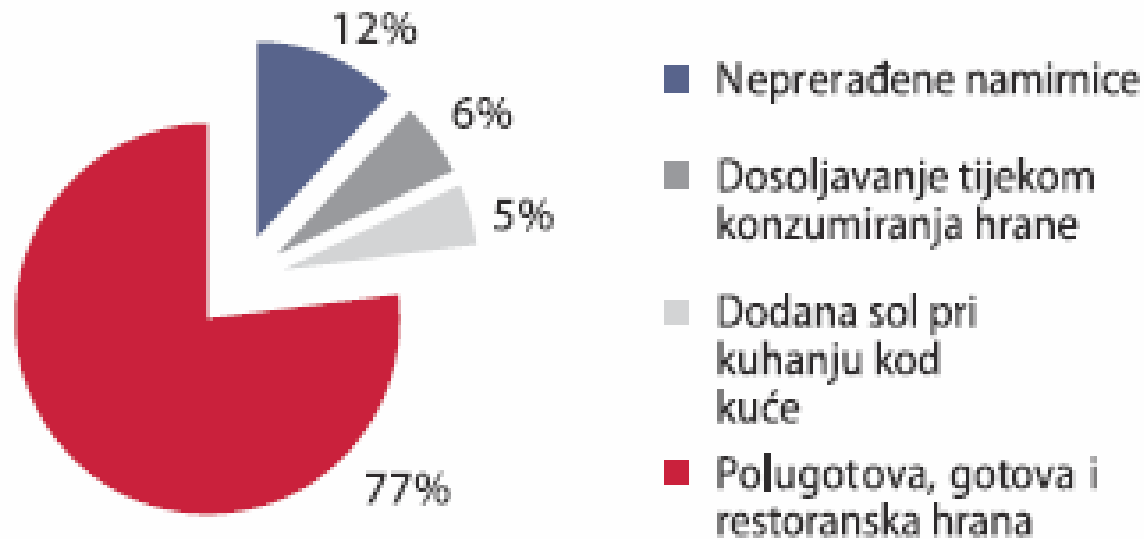
*24 satna natriurija – „zlatni standard”

- konzumacija kuhinjske soli u ruralnoj sredini veća je u odnosu na urbanu
- prednjače istočna i gorska Hrvatska



Koja hrana sadrži kuhinjsku sol?

! gotovo 80% soli koju unosimo u organizam je tzv. „**skrivena sol**”



Koja hrana sadrži kuhinjsku sol?

Skupina namirnica	Udio kuhinjske soli u dnevnom unosu (%)
Kruh i pekarski proizvodi	34
Meso i mesni proizvodi	28
Sir, vrhnje, jaja	10
Riba i riblji proizvodi	7
Mlijeko i mliječni proizvodi	5
Voće i prerađevine	5
Masti, slatkiši i napitci	11



Prehrambene navike – 1/3 djece školske dobi svakodnevno kao međuobrok konzumira neki pekarski proizvod

Kuhinjska sol u pekarskim proizvodima

❖ **PREPORUKA:** postupna redukcija kuhinjske soli u svim pekarskim proizvodima za 10 do 25%

1. faza ⇒ za 10% ⇒ 1,8 g soli / 100 g brašna

2. faza ⇒ za 25% ⇒ 1,5 g soli / 100 g brašna

- ✓ nema utjecaja niti na tehnološka svojstva tijesta niti na okus kruha
- ✓ navikavanje potrošača na namirnice s manjim udjelom soli

Reguliranje propisima RH – zakonodavni okvir



Mogući problemi kod smanjenja unosa soli

- ❑ Smanjenjem unosa kuhinjske soli smanjuje se potrebna količina joda na populacijskoj razini – nema bojazni!

10 g soli = 250 µg

5 g soli = 125 µg



- ✓ drugi izvori joda koji doprinose ukupnom dnevnom unosu (mlijeko, jaja, plodovi mora i dr.)
- ✓ WHO naglašava da su kampanje smanjivanja prekomjernog unosa kuhinjske soli i jodiranje komplementarne
- ✓ Znanstveno mišljenje HAH - konzumiranje jodirane soli u Republici Hrvatskoj (19.10.2009.)

Mogući problemi kod smanjenja unosa soli

❑ Hrana s manje kuhinjske soli je manje ukusna i manje sigurna

- ✓ u svijetu je već u primjeni cijeli niz tehnoloških postupaka, začina te nadomjestaka koji mogu osigurati isti okus i kvalitetu hrane
- ✓ osjet okusa se postupno prilagodi manjoj količini soli – postupno smanjivanje

❑ Otpor prehrambene industrije

- ✓ otvorena za dijalog i prepoznaje prednosti proizvoda sa smanjenim udjelom soli



2% → 1,8% soli u kruhu

Inicijative za smanjenje unosa kuhinjske soli

- različite zemlje, različiti pristupi
- dugotrajan proces
- ❖ **edukacijom** povećati razinu svijesti o **optimalnom unosu kuhinjske soli** uz posljedičnu **promjenu prehrambenih navika** stanovnika
- ❖ **dijalogom i partnerskim odnosom s industrijom** osigurati **dostupnost hrane s manjim udjelom kuhinjske soli**
- ✓ **smanjiti zdravstvene rizike** stanovništva povezane s prekomjernim unosom kuhinjske soli, što će pridonijeti smanjivanju opterećenja zdravstvenog proračuna

Komunikacija s javnošću - edukacija



ZDRAVLJE POTROŠAČA
IZNAD SVEGA



Manje soli –
više zdravlja



PTE



CRASH
Croatian Action on Salt

PREVENCIJA





Hvala na pažnji!

Pitanja?