



8th International Congress "Flour-Bread '15" and the 10th Croatian
Congress of Cereal Technologists "Brašno-Kruh '15."

Opatija

29 - 30 October 2015.

Provedba Strateškog plana smanjenja prekomjernog unosa soli

Doc.dr.sc. Ranko Stevanović, dr.med.

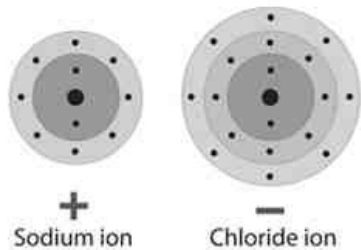
v.d. Ravnatelj

Hrvatski zavod za javno zdravstvo



Cum grano salis lat.

- Kuhinjska sol (NaCl) je hrana, lijek ili otrov
(*Paracelsus 1493.-1541.*)



Kronične nezarazne bolesti (KNB)

- Vodeći uzrok smrti i invalidnosti u Europi i RH
- U najvećoj mjeri se mogu prevenirati
- Povećana tjelesna masa, nezdrave prehrambene navike i tjelesna neaktivnost najvažniji čimbenici rizika za nastanak kroničnih bolesti

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO)



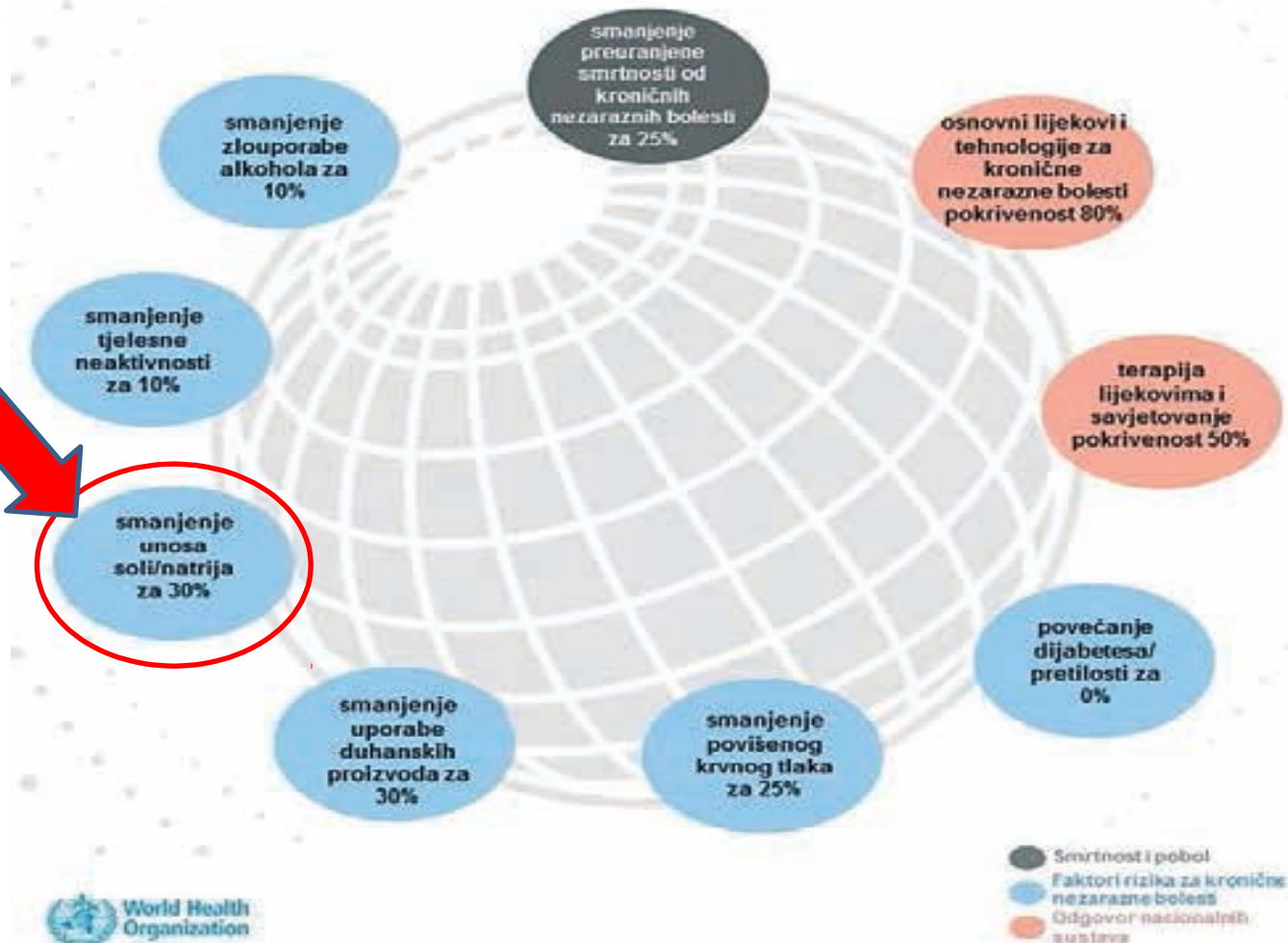
SZO

Globalni izvještaj o KNB, 2014

- KNB trenutno uzrokuju veći broj smrti od svih ostalih uzroka zajedno
- pretpostavlja se da će do 2030 broj smrti od KNB porasti na 52 milijuna
- Četiri osnovne KNB čine 82% smrti od KNB

Smanjenje unosa soli za 30%

Devet globalnih dobrovoljnih ciljeva za smanjenje nezaražnih kroničnih bolesti do 2025.



Prehrana kao vodeći faktor rizika u Europi



SOL

SZO preporuča manje od 5 grama po danu

53 države premašuje ove preporuke



ŠEĆER

SZO preporuča manje od 5% ukupnih dnevnih kalorija

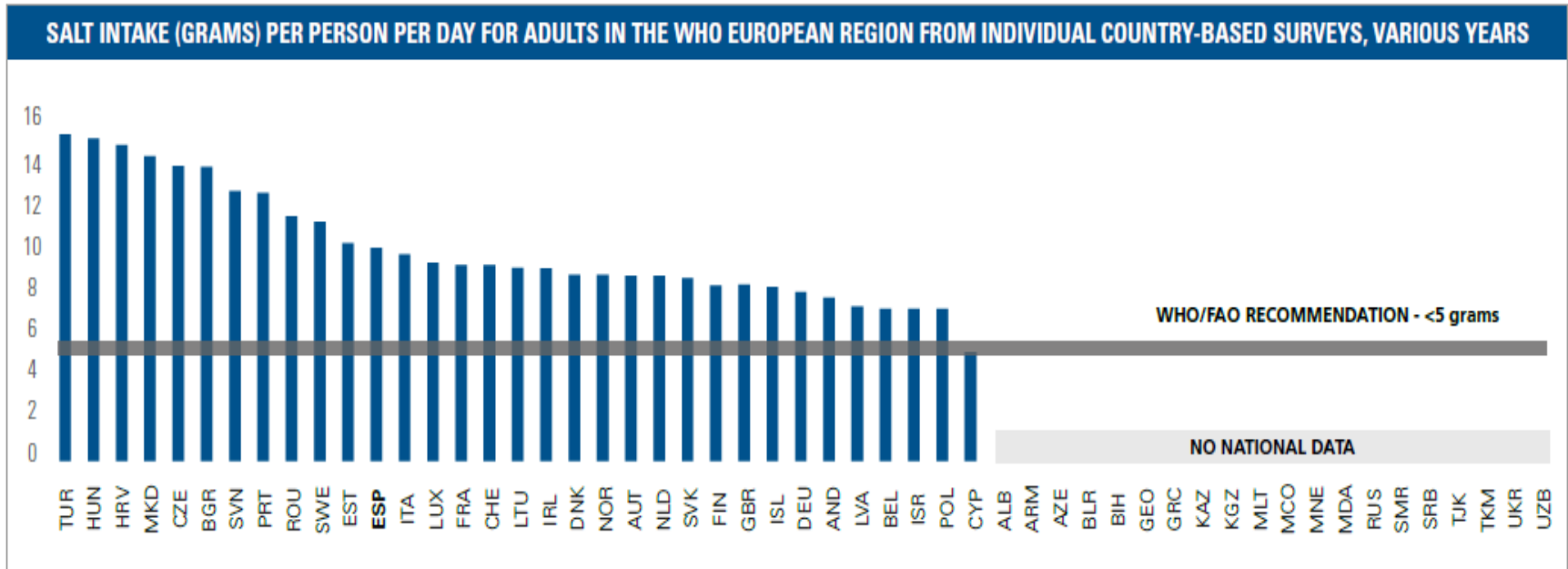
u 24 države, 25% 15-ogodišnjih dječaka svakodnevno konzumira zaslađena pića

ZASIĆENE MASNOĆE

SZO preporuča maksimalno 10% ukupnih dnevnih kalorija

48 država premašuje ove preporuke

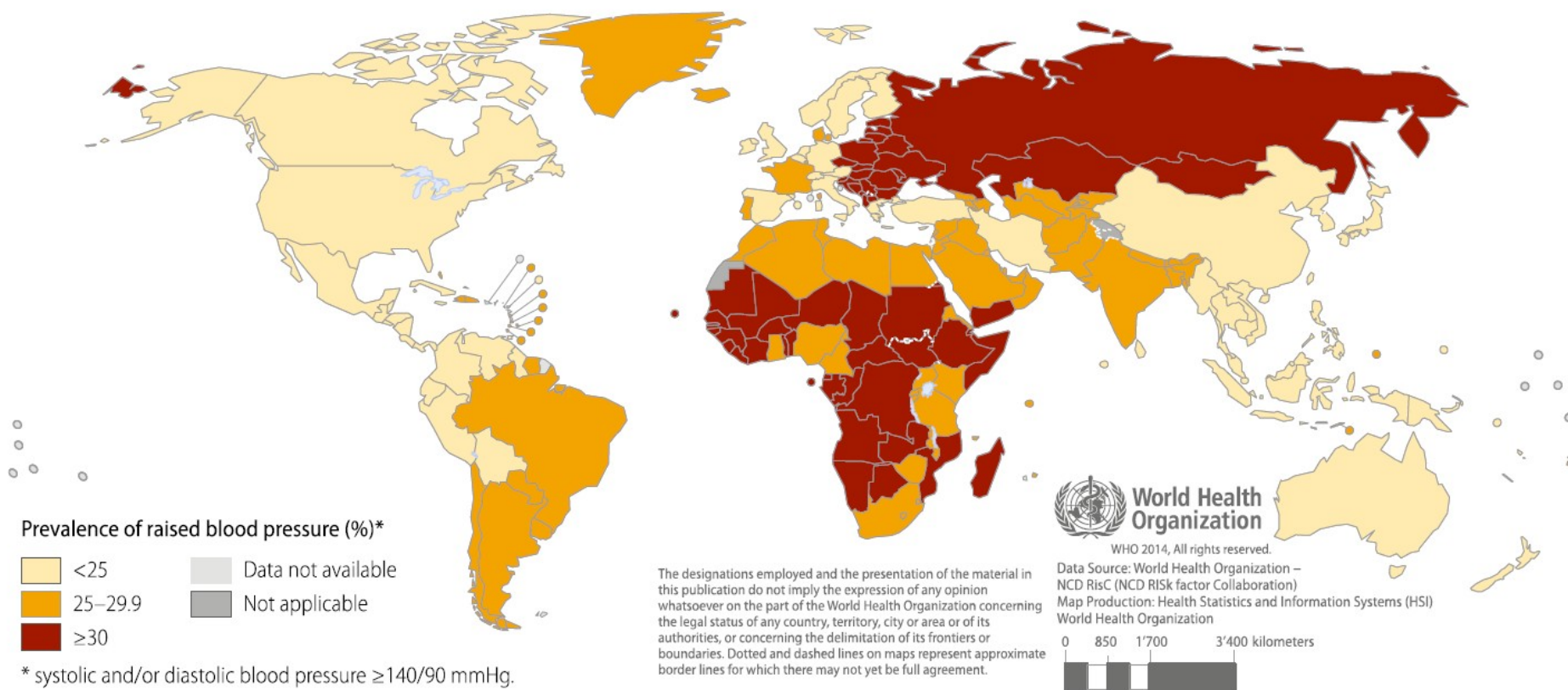
Dnevni unos soli po odrasloj osobi u Europskoj regiji SZO prema upitnicima pojedinih zemalja, višegodišnji prikaz



Prikaz inicijative redukcije u Europskoj regiji SZO
Copenhagen, SZO Regionalni europski ured, 2013

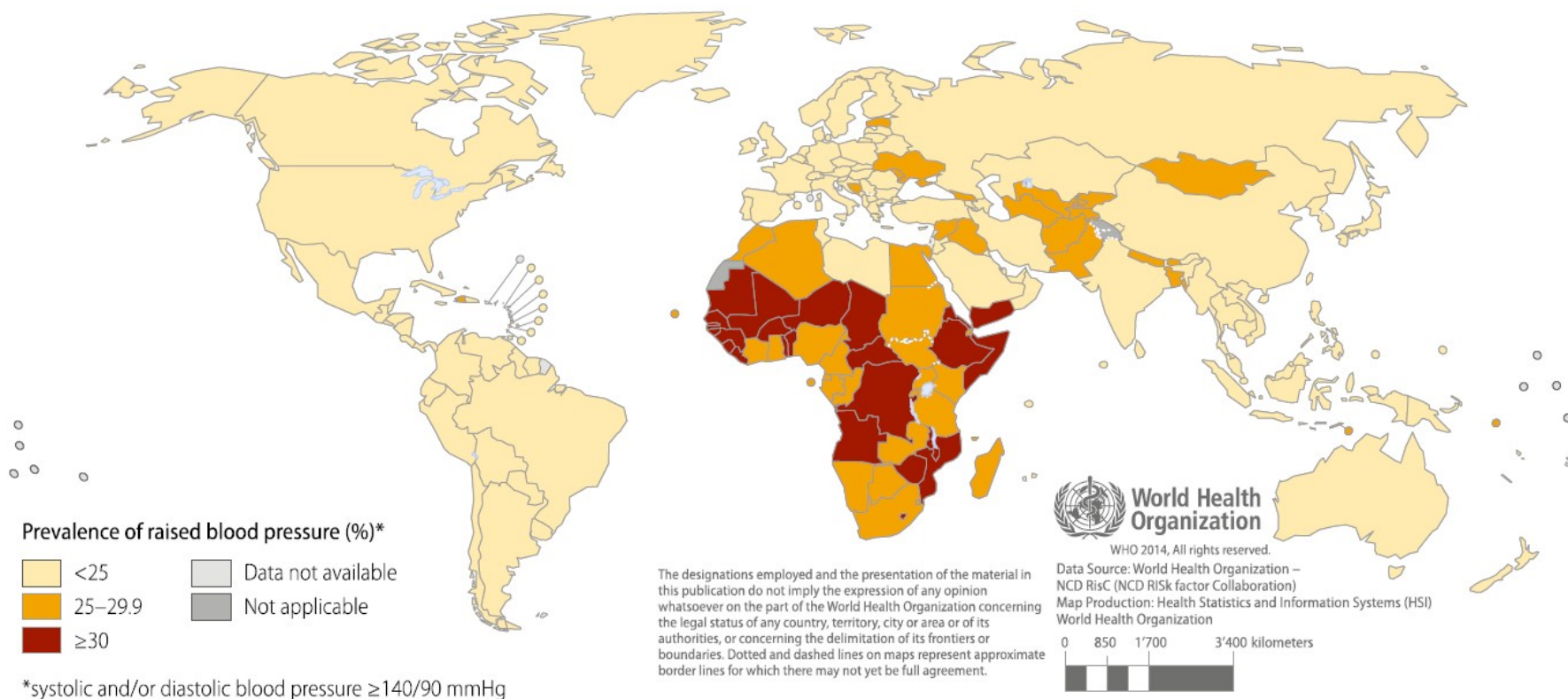
Učestalost povišenog krvnog tlaka

Fig. 6.1 Age-standardized prevalence of raised blood pressure in males aged 18 years and over (defined as systolic and/or diastolic blood pressure equal to or above 140/90 mm Hg), comparable estimates, 2014



Učestalost povišenog krvnog tlaka

Fig. 6.2 Age-standardized prevalence of raised blood pressure in females aged 18 years and over (defined as systolic and/or diastolic blood pressure equal to or above 140/90 mm Hg), comparable estimates, 2014



Vrlo isplativa intervencija (Best Buy)

Table 2: “Best Buy” Interventions

Risk factor / disease	Interventions
Tobacco use	<ul style="list-style-type: none">• Tax increases• Smoke-free indoor workplaces and public places• Health information and warnings• Bans on tobacco advertising, promotion and sponsorship
Harmful alcohol use	<ul style="list-style-type: none">• Tax increases• Restricted access to retailed alcohol• Bans on alcohol advertising
Unhealthy diet and physical inactivity	<ul style="list-style-type: none">• Reduced salt intake in food• Replacement of trans fat with polyunsaturated fat• Public awareness through mass media on diet and physical activity
Cardiovascular disease (CVD) and diabetes	<ul style="list-style-type: none">• Counselling and multi-drug therapy for people with a high risk of developing heart attacks and strokes (including those with established CVD)• Treatment of heart attacks with aspirin
Cancer	<ul style="list-style-type: none">• Hepatitis B immunization to prevent liver cancer (already scaled up)• Screening and treatment of pre-cancerous lesions to prevent cervical cancer

↓ Salt intake 5-6g/day

↓ Stroke 24%

↓ CHD 18%

Western
Pacific

600,000 (approx) Stroke &
heart attack deaths
prevented / year

2.0 million (approx) deaths
prevented / year

Worldwide



Populacijske strategije smanjenja unosa soli

WHAT	1	INDUSTRY ACTION	2	EMPOWER CONSUMERS	3	SUPPORTIVE SETTINGS
	HOW	Product Reformulation	Consumer Education	Local Policies		
		Food Regulations	Marketing & Mobilization	Catering Guidelines		
OUTCOME	Reduction of salt in processed foods Industry Commitment • Food Targets/Standards • Proper labeling • Fiscal Measures •		Reduction of use and consumption of salt Public Awareness and education campaign • Behavior Change campaign • Health Literacy •		Reduction of use of salt Food outlets - Events and functions - Settings (Schools, Health Care Facilities) -	



Neučinkoviti pristup ↓ !

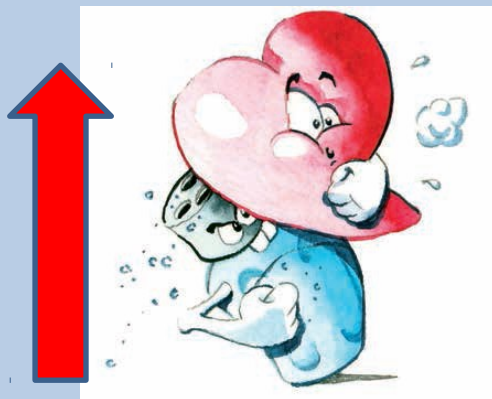
Ponuditi izbor proizvoda sa smanjenim udjelom soli:

- Nema učinka na unos soli
- Omogućuje industriji da proglasi proizvod neželjenim na tržištu
- Ne pokriva najrizičnije skupine
- Omogućuje dobrotovornim zdravstvenim organizacijama dobivanje novca od prehrambene industrije



Rizik-vjerojatnost štetnog efekta

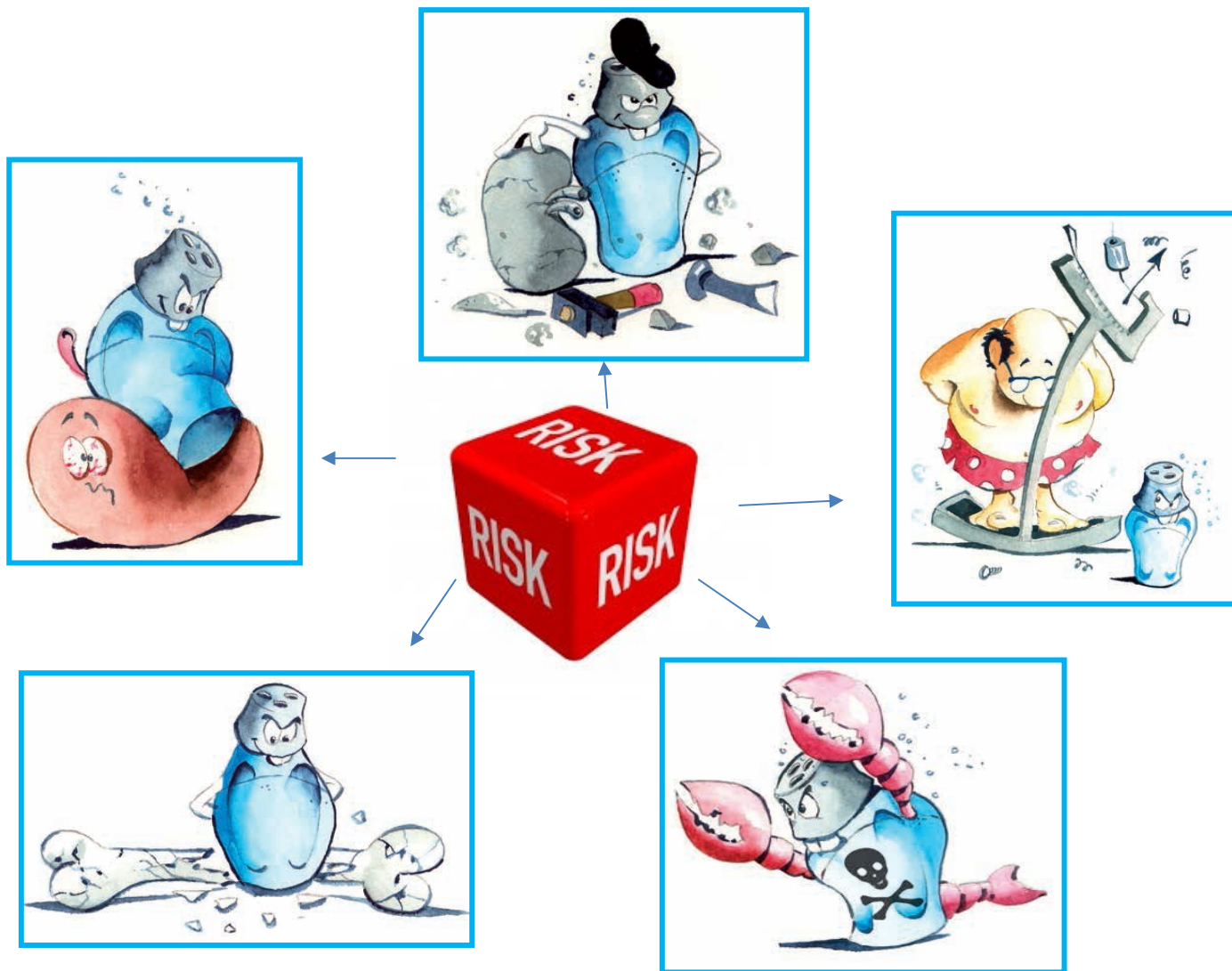
- srčanog infarkta za oko 10 %



- moždanog udara za oko 15 %



Bolesti bubrega; osteoporoza; karcinomi; pretilost etc.



Sol – nacionalni program smanjenja soli

Upozorenje da treba smanjiti sol dobilo je od liječnika 70% liječenih hipertoničara.

Samo 4% pridržava se navedenih uputa !!!

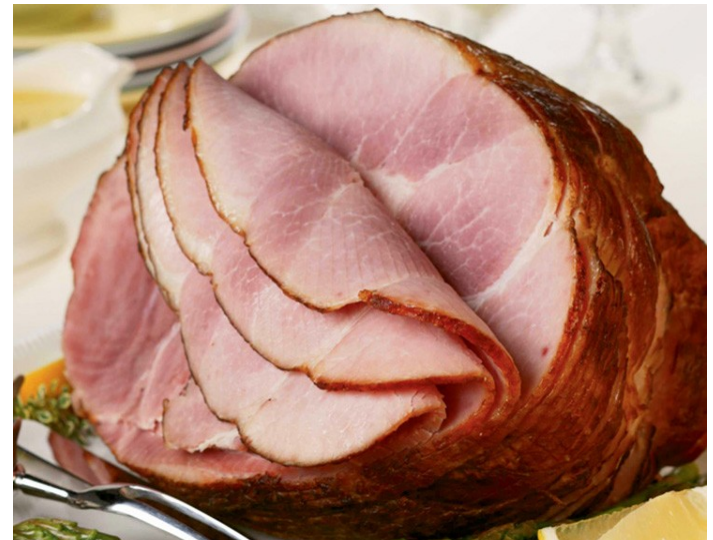
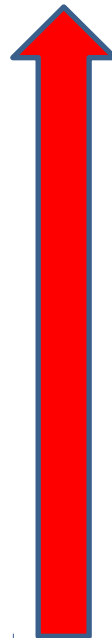
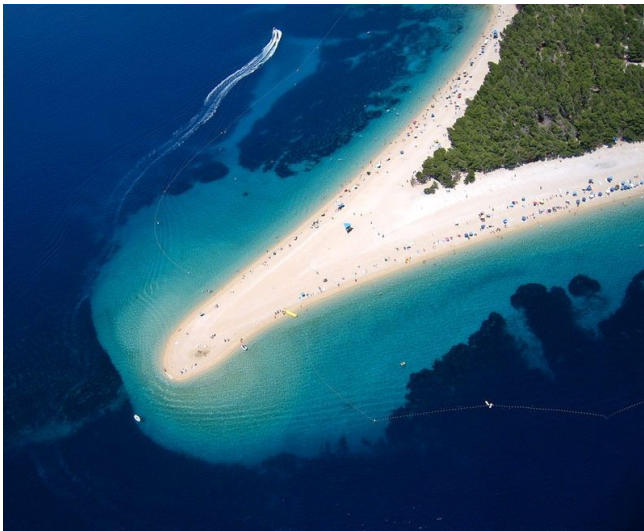


Zato pazite što jedete jer ...

...su šunka, pršut, salame, slana riba, kokice, slane grickalice, sojin umak i slično:

slaniji od mora!!!!

(1,5 – 3,8 % NaCl)



...a tri kriške kruha (cca 200 g) ...

...u prosjeku sadrže čak **polovicu** preporučenog dnevnog unosa od 5 g NaCl



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

PREPORUKA: postupna redukcija kuhinjske soli u pekarskim proizvodima za 10-25%

- 1. faza smanjenje za 10% 1,8 g soli / 100 g brašna
- 2. faza smanjenje za 25% 1,5 g soli / 100 g brašna

- Nema utjecaja na tehnološka svojstva tijesta niti na okus kruha
- Stvaranje zdrave navike

Mogući problemi kod smanjenja unosa soli

- Smanjenje potrebne količina joda na populacijskoj razini – *nema bojazni!*

10 g soli = 250 µg

5 g soli = 125 µg

Drugi izvori joda (mlijeko, jaja, plodovi mora i dr.)

- SZO naglašava da su kampanje smanjivanja prekomjernog unosa kuhinjske soli i jodiranje *komplementarne*

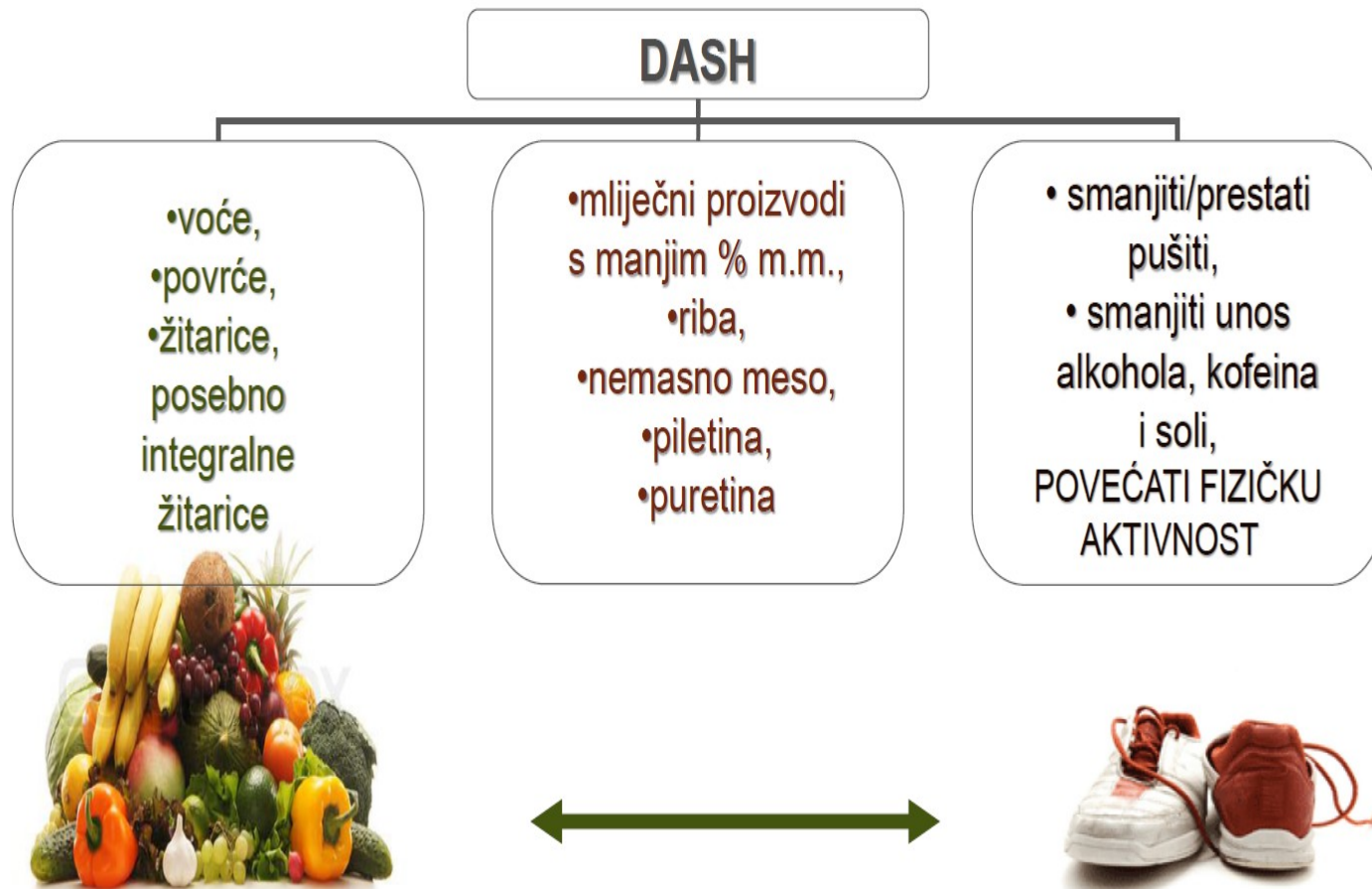
Nutritivna terapija

- Smanjenje tjelesne mase
- Primjena **Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)** prehrane

DASH PREHRANA MOŽE POMOĆI U SNIŽAVANJU KRVNOG TLAKA. KOD BLAGE HIPERTENZIJE SAMA DASH DIJETA MOŽE BITI LIJEK!

- Smanjenje unosa natrija na 2,4 g/dan
- ili NaCl 6 g/dan
- Umjeren unos alkohola
- Edukacija o prehrani
- Unos najmanje 5 porcija voća I POVRĆA-5 (i više) serviranja voća i povrća na dan smanjuje rizik od smrtnosti od srčanožilnih bolesti za **26%**

Prehrambeni pristup prevenciji hipertenzije (DASH)



SKUPINA HRANE	SERVIRANJA NA DAN			VELIČINA SERVIRANJA	PRIMJERI	ZNAČAJKE SVAKE GRUPE HRANE ZA DASH
	1,600 kcal	2,000 kcal	2,600 kcal			
ŽITARICE	6	6-8	10-11	* 1 kriška kruha * 30 g žitarica za doručak * 90 g kuhane riže, tjestenine ili žitarica	Kruh od cjelovitog brašna, integralna tjestenina, žitarice, zobena kaša, smeđa riža, nesoljeni pereci i kokice	Glavni izvor energije i vlakana
POVRĆE	3-4	4-5	5-6	* 120 g sirovog lisnatog povrća * 80 g narezanog sirovog ili kuhanog povrća * 125 mL svježe iscjeđenog soka	Brokula, mrkva, kelj, grašak, kelj, grah, krumpir, špinat, tikva, batat, rajčica	Bogati izvor kalija, magnezija i prehrambenih vlakana
VOĆE	4	4-5	5-6	* 1 srednja voćka * 65 g suhog voća * 120 g svježeg, smrznutog ili konzerviranog voća * 125 mL svježe iscjeđenog soka	Jabuke, marelice, banane, datulje, grožđe, naranče, grejp, sok od grejpa, mango, dinje, breskve, ananas, grožđice, jagode, mandarine	Važan izvor kalija, magnezija i prehrambenih vlakana
BEZMASNI ILI NISKOMASNI MLJEČNI PROIZVODI	2-3	2-3	3	* 250 mL mlijeka ili jogurta * 45 g sira	Bezmasno ili niskomasno mlijeko, posni sir, bezmasan ili niskomasan jogurt	Glavni izvor bjelančevina i kalcija
NEMASNO MESO, PERAD I RIBA	3-6	6 ili manje	6	* 30 g kuhanog mesa, peradi ili ribe * 1 jaje (žutanjak max 4 tjedno, 2 bjelanjka imaju isto bjelančevina kao 30 g mesa)	Nemasno meso, kuhano ili pečeno, bez kože i vidljive masti	Bogat izvor bjelančevina i magnezija
ORASASTI PLODOVI, SJEMENKE I LEGUMINOZE	3 na tjedan	4-5 na tjedan	1	* 45 g orašastih plodova * 15g sjemenki * 80 g leguminoza	Bademi, lješnjaci, miješani oraščići, kikiriki, orasi, sjemenke suncokreta, leća,	Bogat izvor energije, magnezija, bjelančevina i prehrambenih vlakana
ULJA I MASTI	2	2-3	3	* 1 žličica margarina * 1 žličica biljnog ulja * 2 žlice preljeva za salatu	Margarin, biljna ulja (kukuruzno, maslinovo, laneno, kanola), preljevi za salatu	DASH sadrži 27% ukupnog dnevnog energijskog unosa iz masti
SLATKIŠI I DODANI ŠEĆER	0	5 ili manje na tjedan	≤2	* 1 žlica šećera * 1 žlica marmelade * 240 mL limunade	Voćna želatina, tvrdi bonbon, šećer, sorbet	Slatkiši moraju imati mali udio masti

Mediteranska prehrana + DASH prehrana + TLC prehrana = SUPERPREHRANA

•MEDITERANSKA PREHRANA

- Jedite zdrave masti
- Zamijenite margarin ili maslac s maslinovim ili kanola uljem
- Jedite skušu, losos, srdele umjesto crvenog mesa
- Orašasti plodovi najmanje 3x tjedno preporuka bademi, makadamski oraščići i orasi.

•DASH PREHRANA

- Riješite se soli
- Koristite mediteranske/talijanske začine kao što su: mix limuna i papra na mesu, ribi ...,
- Azijski začini: đumbir, korijander, cimet, muškatni oraščić ...,
- Kuhanje i pečenje bez masnoće.

•TLC PREHRANA (Therapeutic lifestyle changes)

- snizuje kolesterol
- 1 žličica pšeničnih klica na dan
- 1 žličica sezama na salatu ili juhu
- 1 žličica pistacija na dan
- 30 dana/redukcija kolesterola za 15 %

Unos soli putem hrane:

Hrana koja sadrži veće količine soli (natrija)

Suhomesnati proizvodi, paštete, kamenice, dimljeni losos, suhi bakalar, sardine u ulju, dimljena puretina, dimljena haringa, kavijar, dagnje, hamburgeri, zreli sirevi - roquefort, gorgonzola, feta, parmezan, gauda, ostali tvrdi i polutvrdi sirevi, sirni namaz, topljeni sir, grickalice poput čipsa, štapića, krejera, pereca, kikirikija, gotovi umaci, juhe iz vrećica, majoneza, senf, cornflakes i neke žitne pahuljice, ukiseljeno povrće: feferoni, krastavci, paprika, kupus, repa i sl. Pekarski proizvodi, osobito kruh koji je sastavni dio svakodnevne prehrane, veliki je izvor kuhinjske soli. Danas postoji na tržištu kruh s manje soli!

Hrana koja sadrži malo soli (natrija)

Meso, perad, riba (ako nisu soljeni), povrće, voće, voćni sokovi.

- HAH – definirala ciljeve za smanjenje udjela kuhinjske soli po vrstama pekarskih proizvoda

Vrsta pekarskih proizvoda	Cilj za 2016. g. g soli / 100 g proizvoda	Cilj za 2018. g. g soli / 100 g proizvoda
Kruh	1,3	1,1
Peciva	1,35	1,15
Nadjeveni pekarski proizvodi	1,5	1,4

- U tijeku definiranje ciljeva za mliječne, mesne proizvode i ostale vrste hrane – gotova hrana, snack proizvodi te začini i dodaci jelima

Plan aktivnosti za 2015. godinu prema Strateškom planu za smanjenje prekomjernog unosa kuhinjske soli u Republici Hrvatskoj 2015.- 2019. - izrađen

1. Izrađen plan aktivnosti, provedba u tijeku
2. promoviranje jamstvenog žiga „Živjeti zdravo“
3. stručna konferencija o soli i *press* konferencija, konferencija o soli za ravnatelje osnovnih i srednjih škola, pokazne vježbe kuhanja s manje soli u školama i vrtićima
4. sastanci s udrugama ugostitelja, pekara i drugim važnim dionicima u promicanju prehrane s manje soli
5. dogovori s medijima - planiranje jake reklamne kampanje (kuhanje s manje soli, reklamne *prime time* emisije i sl.)
 - Izrađen *mediaplan*
 - Izrada i distribucija plakata i brošura
 - programiranje web i mobilne aplikacije za izradu zdravih obroka s manje soli
 - pokretanje jake reklamne kampanje angažman medija (TV, radio, Internet, tiskovine, FB)
 - stručna konferencija o soli - završna godišnja konferencija
 - Edukacija stručnjaka

WHO

- Zakonska regulativa
- Sastanak s proizvođačima hrane
- Jaka medijska kampanja



HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

...za kraj: manje soli = više zdravlja

