



***Вклад различных групп продуктов в суммарное потребление пищевых веществ, связанных с риском развития неинфекционных заболеваний***

***Кедрова И.И., Дурманова С.А., Цемборевич Н.В.***

***Республиканское унитарное предприятие  
«Научно-практический центр гигиены»***

## Венская декларация о питании и неинфекционных заболеваниях в контексте политики Здоровье-2020



Министерская конференция ВОЗ по вопросам  
питания и инфекционных заболеваний в  
контексте политики Здоровье-2020

Вена, Австрия  
4–5 июля 2013 г.

1. Мы, министры здравоохранения и представители государств-членов Всемирной организации здравоохранения в Европейском регионе, вместе с директором Европейского регионального бюро ВОЗ, экспертами в области здравоохранения и представителями гражданского общества и межправительственных организаций, собрались в Вене, Австрия, 4 и 5 июля 2013 г., чтобы взглянуть в лицо проблемам, которые возникают вследствие бремени и угрозы инфекционных заболеваний (НИЗ), и вновь подтвердить нашу приверженность действующим европейским и глобальным рамочным программам противодействия важным факторам риска НИЗ, таким, в частности, как нездоровый пищевой рацион и недостаток физической активности.

2. Мы подтверждаем свою приверженность глобальным процессам в данной области, идущим под руководством Организации Объединенных Наций, начало которым было положено принятием в 2011 г. Политической декларации ООН по профилактике инфекционных заболеваний и борьбе с ними, в частности, Глобальному плану действий ВОЗ по профилактике инфекционных заболеваний и борьбе с ними на период 2013–2020 гг., утвержденному на Шестидесятой сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения, и выводам и рекомендациям Восьмой глобальной конференции по укреплению здоровья, состоявшейся в Хельсинки.

3. Мы признаем, что здоровый рацион питания может способствовать достижению глобальных целей в отношении НИЗ, утвержденных на Шестидесятой сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения, включая достижение относительного снижения на 25% к 2025 г. преждевременной смертности от НИЗ. Целенаправленные совместные действия в поддержку улучшения питания помогут нам в наших усилиях по достижению этой добровольной глобальной цели, равно как и целей в отношении ожирения, потребления соли/натрия и недостатка физической активности. Мы признаем важность многосекторальных действий и потенциала систем здравоохранения, всеобщего охвата медико-санитарной помощью и применения научно обоснованных методов в деятельности по профилактике и лечению НИЗ в соответствии с всеобъемлющими и комплексными национальными стратегиями.

4. Мы признаем высокое и продолжающее расти бремя болезней во многих странах Региона, обусловленное нездоровыми моделями питания и образа жизни. В частности, нас беспокоит быстрый рост распространенности избыточной массы тела и ожирения, особенно среди детей. Мы признаем его негативное влияние на качество жизни и благополучие отдельного человека и общества в целом, а также тяжелое бремя, которое ложится вследствие этого на системы здравоохранения и экономику. Мы считаем, что пришло время вновь обратиться к Европейской хартии по борьбе с ожирением – Стамбульской хартии – и вдохнуть в нее новую жизнь и усилить её, особенно в части, касающейся питания.

7. Мы внесем значительный вклад в снижение распространенности НИЗ, принимая меры для решения таких приоритетных проблем, как чрезмерное потребление насыщенных жиров и транс-жирных кислот, свободных сахаров и соли, а также низкий уровень потребления фруктов и овощей. Эти проблемы являются важными факторами риска ожирения и алиментарно-зависимых НИЗ.

В соответствии с международными документами, разработка и внедрение подходов к ранжированию пищевых продуктов (составлению профилей пищевых веществ) рассматривается как эффективный инструмент для осуществления политики в интересах обеспечения населения здоровыми пищевыми продуктами.

Ранжирование пищевых продуктов в зависимости от качественных и количественных характеристик их состава, с учетом региональных и национальных особенностей питания населения, позволяет оценивать продукты как «более предпочтительные» или «менее предпочтительные» («здоровые»/«нездоровые») с позиции потенциального влияния на здоровье.

В настоящем исследовании на основании справочных таблиц химического состава пищевых продуктов, баз данных, изучена вариабельность содержания пищевых веществ, формирующих факторы риска НИЗ, в различных группах пищевых продуктов, разработаны уровни содержания приоритетных ингредиентов и пищевых веществ для ранжирования пищевых продуктов в зависимости от их пищевой ценности, ингредиентного состава, потенциального влияния на здоровье.

Исследование выполнено в рамках задания 02.01. «Обосновать принципы гигиенического ранжирования пищевых продуктов на основе их состава и потенциального влияния на здоровье» (ОНТП «Гигиеническая безопасность»)

**Содержание критически значимых факторов питания в проанализированных продуктах в сравнении с уровнями Европейской модели профилей питательных веществ (ЕМППВ), г/100 г (1)**

<b>Продукты, нутриенты</b>	<b>Содержание нутриента в продуктах</b>	<b>Разработанные уровни* (для последующей апробации)</b>	<b>Уровни в ЕМППВ *</b>
<b>Хлебобулочные продукты</b>			
Жиры	0,81-11,4	10	10
Сахара	0,7-17,1	10	10
Натрий	0,264-0,611	0,48	0,48
<b>Продукты переработки зерна, бобовых, кукурузы</b>			
Жиры	1,0-17,3	8	10
Сахара	0,2-5,7	8	10
Натрий	0,003-0,040	0,24	0,48
<b>Сухие завтраки, закуски</b>			
Жиры	5,4-35,78	10	10
Сахара	0,33-25,1	15	15
Натрий	0,020-0,744	0,48	0,64

Здесь и далее: \* - предпочтительными являются уровни, которые ниже указанных в графе

**Содержание критически значимых факторов питания в проанализированных продуктах в сравнении с уровнями Европейской модели профилей питательных веществ (ЕМППВ), г/100 г (2)**

<b>Продукты, нутриенты</b>	<b>Содержание нутриента в продуктах</b>	<b>Разработанные уровни* (для последующей апробации)</b>	<b>Уровни в ЕМППВ*</b>
Кисломолочные продукты (жидкие)			
Жиры	0,44-6	2,5	2,5
НЖК	0-2,36	2,0	2,0
Сахара	3,58-13,21	10	10
Натрий	0,047-0,059	0,06	0,08
Кисломолочные продукты (творожные продукты)			
Жиры	0,6-27,8	2,5	2,5
НЖК	-	2,0	2,0
Сахара	32,0	10	10
Натрий	0,043	0,08	0,08

**Содержание критически значимых факторов питания в проанализированных продуктах в сравнении с уровнями Европейской модели профилей питательных веществ (ЕМППВ), г/100 г (3)**

<b>Продукты, нутриенты</b>	<b>Содержание нутриента в продуктах</b>	<b>Разработанные уровни* (для последующей апробации)</b>	<b>Уровни в ЕМППВ*</b>
Творог			
Жиры	0,6-18,0	10	20
Натрий	0,041-0,044	0,08	0,52
Сыры			
Жиры	9,0-29,0	20	20
Натрий	0,357-1,900	0,52	0,52
Продукты из мяса, мяса птицы			
Жиры	9,53-63,3	20	20
Натрий	0,427-2,324	0,68	0,68
Продукты из рыбы			
Жиры	1,10-65,7	20	20
Натрий	0,40-5,343	0,68	0,68

**Содержание критически значимых факторов питания в проанализированных продуктах в сравнении с уровнями Европейской модели профилей питательных веществ (ЕМППВ), г/100 г (4)**

<b>Продукты, нутриенты</b>	<b>Содержание нутриента в продуктах</b>	<b>Разработанные уровни* (для последующей апробации)</b>	<b>Уровни в ЕМППВ*</b>
Продукты из фруктов, овощей			
Жиры	0-16,3	5	5
Сахара	1,6-13,8	10 (без добавленного сахара)	10 (без добавленного сахара)
Натрий	0,003-2,250	0,40	0,40
Напитки			
Сахара	5-24,3	Без добавления сахара	Без добавления сахара
	-	Без подсластителей	Без подсластителей
Масла, жиры			
НЖК	6,68-50,25	20	20
Натрий	0-1,129	0,52	0,52
Соусы			
Жиры	0-67,0	10	10
Сахара	0,4-21,2	Без добавленного сахара	Без добавленного сахара
Натрий	0,003-5,493	0,40	0,40



Определение вклада отдельных групп пищевых продуктов в потребление с рационом пищевых веществ и ингредиентов, формирующих факторы риска НИЗ, проведено с использованием разработанного при выполнении настоящей НИР рекомендуемого среднесуточного набора пищевых продуктов для взрослых 18-60 лет

Группы и виды продуктов	Масса нетто, г / сутки
Хлеб	270
Мука пшеничная	35
Макаронные изделия	23
Крупы, бобовые	55
Картофель	240
Овощи	370
Фрукты	360
Мясо, мясопродукты	120
Птица	25
Молоко, кисломолочные продукты	350
Масло сливочное	23
Творог	45
Сметана	14
Сыр	10
Яйцо	30
Рыба	40
Масло растительное	21
Кондитерские изделия	23

Рекомендуемый среднесуточный набор пищевых продуктов (масса нетто, г / сутки) для взрослых 18-60 лет (при энерготратах 2600 ккал)

**Вариабельность вклада некоторых критически значимых факторов питания (г / сутки), в группах продуктов, составляющих рекомендуемый суточный набор для взрослых 18-60 лет (с учетом массы продуктов в наборе)**

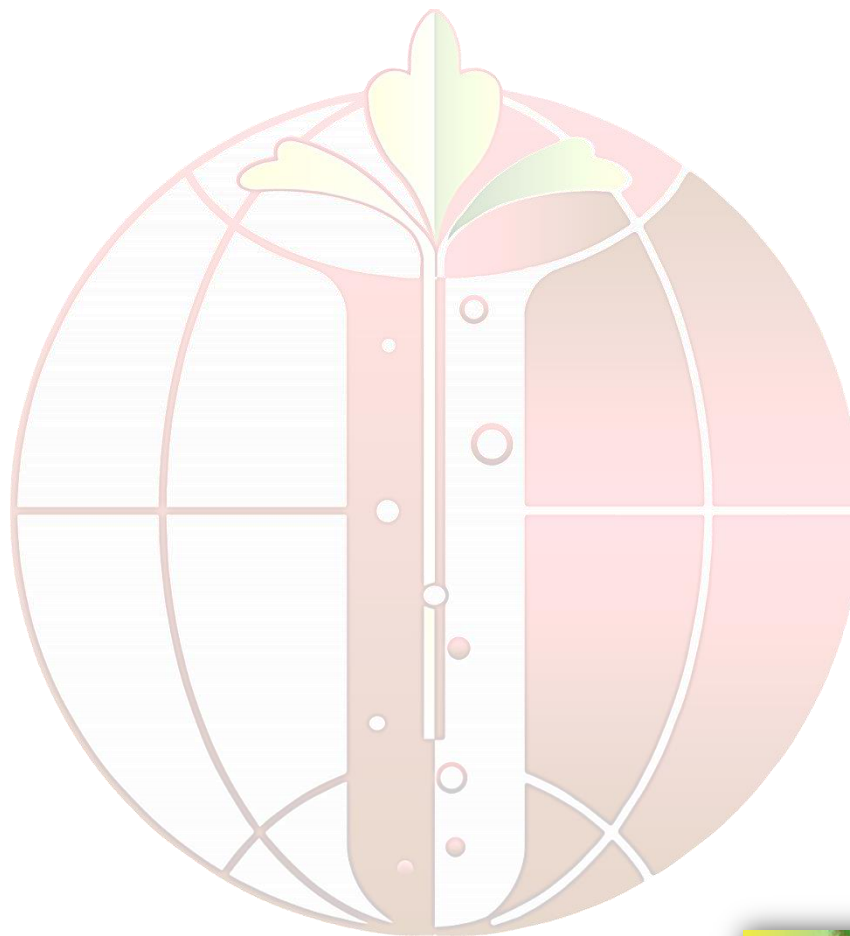
Группы продуктов	Жиры		Сахара		Натрий	
	min	max	min	max	min	max
Хлебобулочные продукты	2,2	30,8	1,9	46,2	0,7	1,6
Кисломолочные продукты (жидкие)	1,5	21,0	12,5	46,2	0,16	0,21
Кисломолочные продукты (творожные продукты)	0,1	4,2	4,8	4,8	0,01	0,01
Творог	0,2	5,4	-	-	0,01	0,01
Сыры	0,9	2,9	-	-	0,04	0,19
Продукты из мяса, мяса птицы	6,7	44,3	-	-	0,30	1,63
Продукты из рыбы	0,4	26,3	-	-	0,16	2,14
Продукты из фруктов, овощей	0	40,8	4,0	34,5	0,01	5,63
Напитки	-	-	12,5	60,8	-	-
Кондитерские изделия	Сл.	9,4	0,5	20,0	Сл.	0,05
Продукты переработки зерна, бобовых, кукурузы	0,6	10,4	0,1	3,4	0,002	0,02
Сухие завтраки, закуски	1,0	6,4	0,1	4,5	0,004	0,13
Масла, жиры	-	44	-	-	0	0,50
Соусы	0	6,7	0,04	2,12	0	0,55
Всего	57,6	252,6	36,4	222,5	1,4	12,7

При анализе возможных уровней поступления общего жира, сахаров, натрия, за счет различных групп продуктов, отмечено, что при включении в рацион только продуктов с минимальным содержанием указанных пищевых веществ, их количества в рационе составят: общего жира – 57,6 г (что ниже уровня 88 г, предусмотренного в разработанном рекомендуемом среднесуточном наборе пищевых продуктов для взрослых), сахаров – 36,4 г (что сопоставимо с рекомендуемым уровнем для *добавленных* сахаров, в составе которых не учитываются молочные сахара, внутренние сахара ряда продуктов), натрия – 1,4 г (что соответствует рекомендациям ВОЗ о снижении потребления натрия до 2 г и менее). Основными источниками общих жиров при этом будут являться масла, жиры (76,4 %), продукты из мяса, мяса птицы (11,6 %), сахаров – жидкие кисломолочные продукты (34,3 %), напитки (34,2 %), натрия – хлебобулочные продукты (50,1 %), продукты из мяса, мяса птицы (21,5 %).

При включении в питание только продуктов с максимальным содержанием указанных пищевых веществ, их количества в суточном рационе превысят рекомендуемые уровни в 3 раза – для общего жира и сахаров, в 6 раз – для натрия. При этом основными источниками общих жиров будут являться масла, жиры (17,5 %), продукты из мяса, мяса птицы (17,5 %), сахаров – напитки (27,2 %), жидкие кисломолочные продукты (20,8 %), хлебобулочные продукты (20,8 %), натрия – переработанные продукты из овощей (44,4 %), продукты из рыбы (16,9 %), продукты из мяса, мяса птицы (12,9 %), хлебобулочные изделия (12,6 %)

**Формирование здорового рациона  
определяется продуктами, которые его  
составляют**

**Маркируемая информация о  
характеристиках пищевых продуктов  
дает основу для обеспечения  
информированного осознанного выбора**



[www.certificate.by](http://www.certificate.by)  
[www.rspch.by](http://www.rspch.by)

