



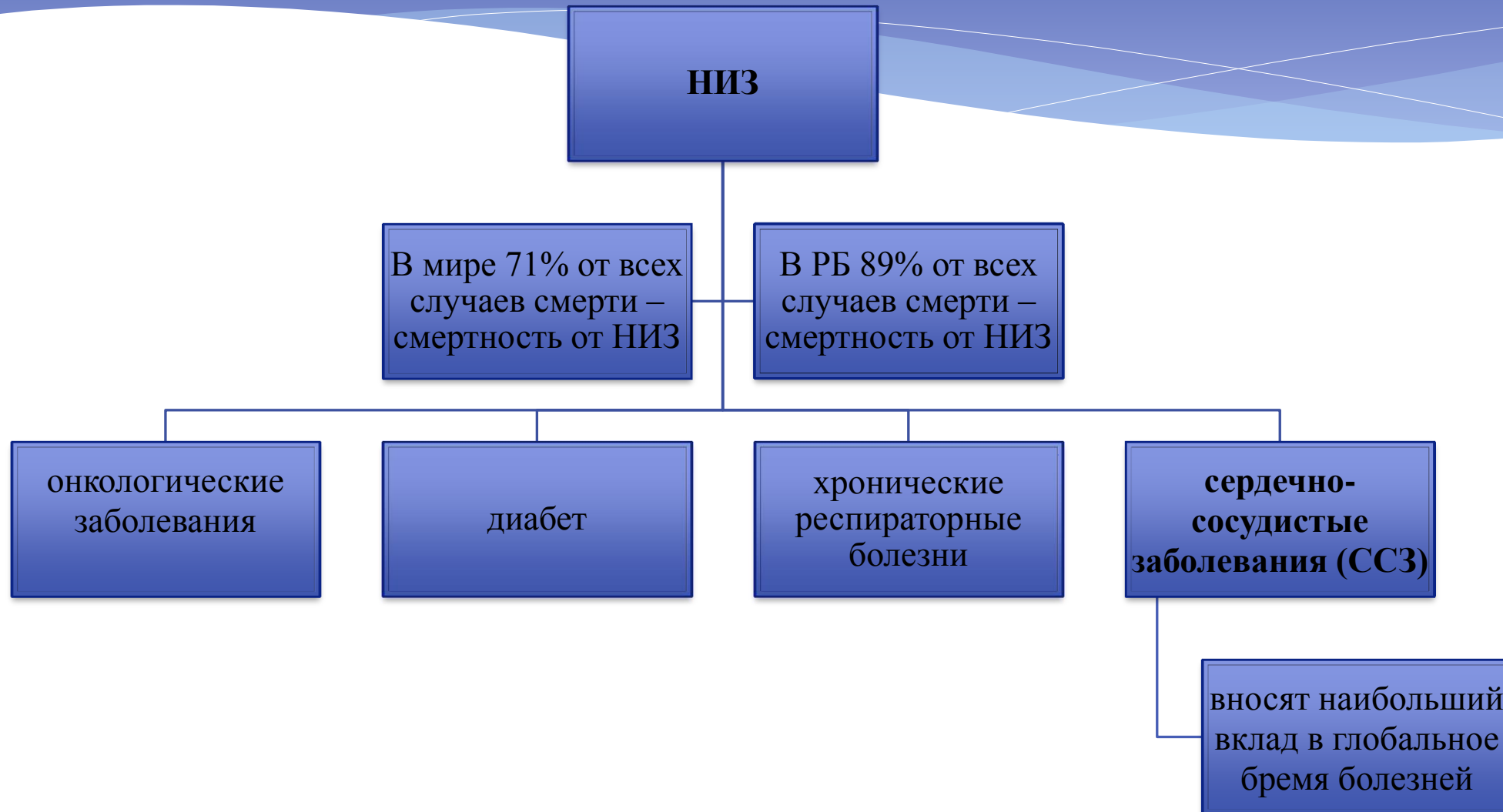
Научная сессия БГМУ 2021,
27 января 2021 г., Минск, Республика Беларусь

**«Алиментарные факторы риска развития
сердечно-сосудистых заболеваний»**

Докладчик: Величко Ольга Олеговна, младший научный сотрудник лаборатории изучения статуса питания населения Республиканского унитарного предприятия «Научно-практический центр гигиены»

Со-докладчик: Федоренко Екатерина Валерьевна, заместитель директора Республиканского унитарного предприятия «Научно-практический центр гигиены» по сопровождению практического санитарно-эпидемиологического надзора и работе с ЕЭК, кандидат медицинских наук, доцент

Неинфекционные заболевания (НИЗ) - актуальная проблема современности в глобальном масштабе



Факторы риска ССЗ



Распространенность отдельных поведенческих факторов риска

72,9%

- употребляют менее пяти порций фруктов и/или овощей в день

Потребление соли

- в среднем - 10,6 граммов поваренной соли в день, мужчины – 12,4 г/день, женщины – 9 г/день

60,6%

- имеют избыточную массу тела (индекс массы тела (ИМТ) >25 кг/м²),

25,4%

- имеют ожирение (ИМТ >30 кг/м²),

44,9%

- выявлено повышенное артериальное давление (САД >140 и ДАД >90 мм рт. ст.)

Курят

- 29,6% взрослого населения, 48,4% мужчин и 12,6% женщин

Один из семи взрослых

- имеет недостаточный уровень физической нагрузки (менее 150 минут ФА средней интенсивности в неделю)

88,9%

- используют растительные масла для приготовления пищи в домохозяйствах

Актуальность

- * Потребление отдельных видов пищевых продуктов (овощей, фруктов, сладких напитков, переработанных мясных продуктов, цельнозерновых продуктов, бобовых, орехов), ингредиентов (сахара, соли), нутриентов (Na, ПНЖК, омега-3 ЖК, пищевых волокон) риск развития ССЗ
- * В мире и в Европейском регионе разработаны и используются методы оценки риска здоровью, ассоциированного с нерациональным питанием, которые требуют **национальной адаптации**

Cardiovascular mortality attributable to dietary risk factors in 51 countries in the WHO European...

3

Table 1 Dietary risk factor, exposure definition and optimal level (theoretical minimum risk exposure level)

No	Dietary risk factor	Exposure definition	Theoretical minimum risk exposure level (TMREL) per person
1	Diet low in fiber	Average daily intake of fibre from all sources including fruits, vegetables, grains, legumes, and pulses	Intake of fiber between 19 and 28 grams per day
2	Diet low in fruits	Average daily intake of fruits (fresh, frozen, cooked, canned, or dried fruits, excluding fruit juices and salted or pickled fruits)	Intake of fruits between 200 and 300 grams per day
3	Diet low in legumes	Average daily intake of legumes (fresh, frozen, cooked, canned, or dried legumes)	Intake of legumes between 50 and 70 grams per day

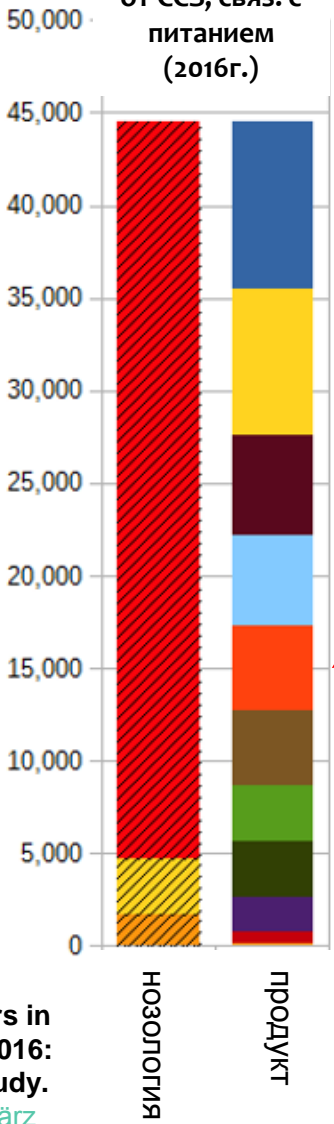
- * Национальные методы комплексных оценок заболеваемости, смертности и инвалидности не учитывают взаимосвязь потерь здоровья с фактором питания, что не позволяет определить приоритетность мер первичной профилактики

BELARUS

Всего смертей от ССЗ, связ. с питанием (2016г.)

- ИБС
- ишемический инсульт
- геморраг. инсульт
- гипертония
- иные кардиоваскулярные и сосудистые заболевания

число смертей



[Eur J Epidemiol.](#) 2019 Jan;34(1):37-55.
Cardiovascular mortality attributable to dietary risk factors in 51 countries in the WHO European Region from 1990 to 2016: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study.
[Meier T](#), [Gräfe K](#), [Senn F](#), [Sur P](#), [Stangl GI](#), [Dawczynski C](#), [März W](#), [Kleber ME](#), [Lorkowski S](#)

Соль

Потребление соли в различных группах населения значительно \uparrow физиологическую потребность.

Избыток в рационе Na (более 2 грамм в день, что соответствует 5 граммам соли в день) и недостаточное поступление в организм K (менее 3,5 грамма в день) способствуют \uparrow кровяного давления и \uparrow риск развития ССЗ.



Так как соль является пищевым ингредиентом многокомпонентных продуктов и реальное содержание NaCl потребителю неизвестно, указанный компонент является на сегодняшний день **приоритетным** с точки зрения управления риском развития ССЗ.

Мировые тенденции направленные на ограничение соли в мясных продуктах

снижение поваренной соли в мясных продуктах

частичная замена NaCl другими солями

использование усилителей вкуса и аромата и веществ, позволяющих маскировать горький вкус заменителей соли

добавление овощей, пряностей и их экстрактов

оптимизация размеров кристаллов вносимой NaCl

применение альтернативных методов технологической обработки мясного сырья

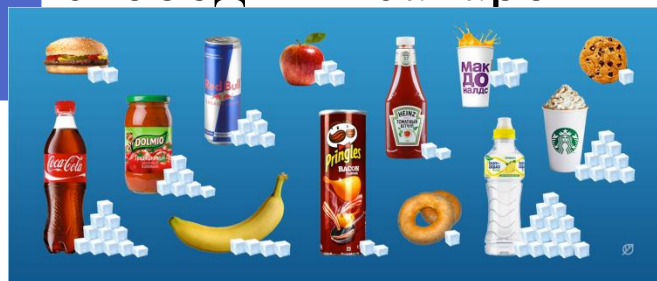
Методы изучения потребления соли



Сладкие напитки и сахара

Конфеты, торты, печенье, сладкие хлопья, сладкие десерты, сахароза, мед и консервы – источники свободных сахаров

Сахаросодержащие напитки - одни из главных источников свободных сахаров

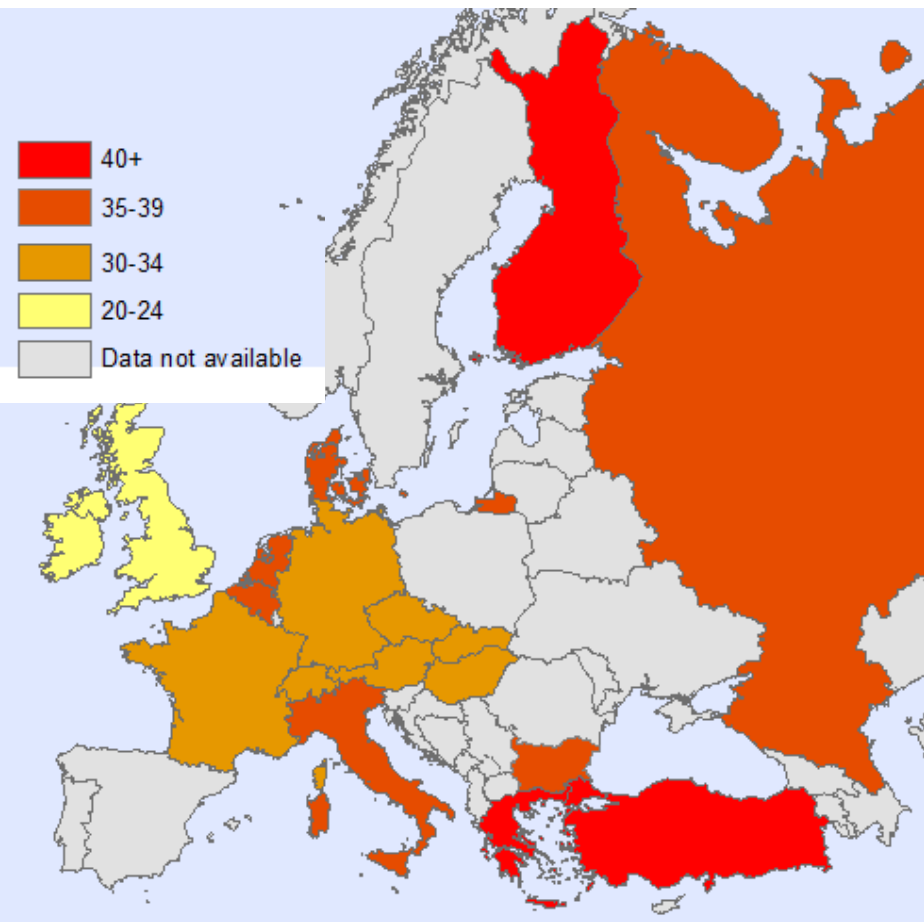


В РФ **нет ограничений** по уровню сахара в продукции массового потребления, **не ведется мониторинг** его содержания в продукции

Потребление сахара

Примеры продуктов и напитков с высоким содержанием сахара (ВОЗ, 2018), http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/365862/oral-health-2018-rus.pdf?ua=1

Содержание сахара в популярном газированном напитке (г на 330 мл)



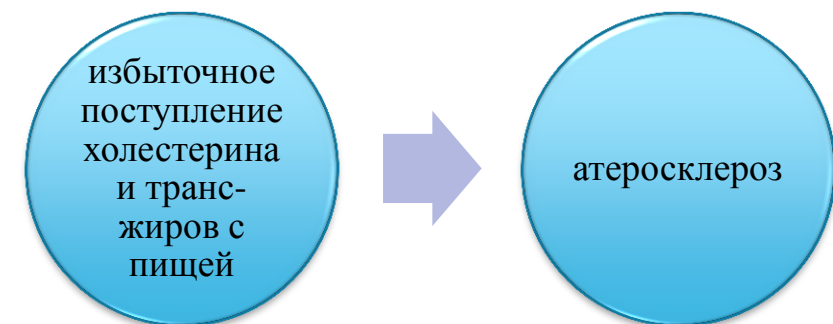
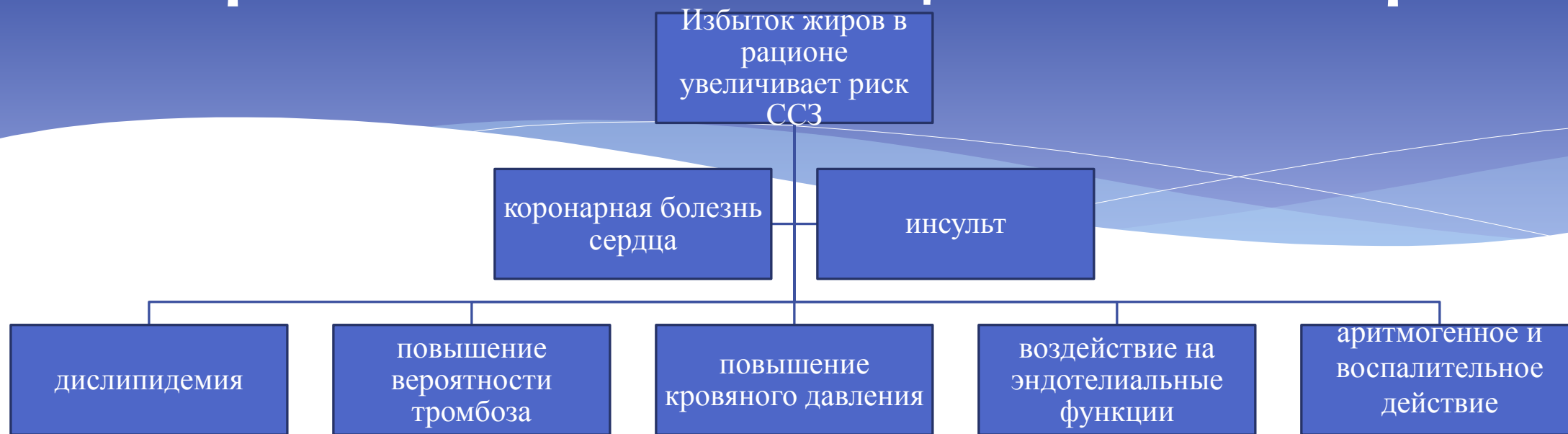
Продукт	Сахар*	Продукт	Сахар
Батончик "Сникерс" 52,7 г	6,75	Морковный пирог, 1 кусок среднего размера	3,00
Батончик «Три мушкетера», 60г	10	Шоколадный мусс, 1 средняя порция	3,00
Упаковка драже «M&M», 47,9 г	7,50	Фруктовый пирог, 1 кусок среднего размера	5,00
Кока-кола, 1 банка	8,25	Мороженое, 1 шарик	3,00
Пепси-кола, 1 банка	8,25	Медовые хлопья Honey Snacks (на 100 г)	14,00
Спрайт, 1 банка	8,25	Хлопья Golden Grahams, Cocoa Puffs (на 100 г)	8,75-9,25

* Чайных ложек на порцию

Содержание сахара в некоторых пищевых продуктах в РБ (данные НПЦ гигиены)

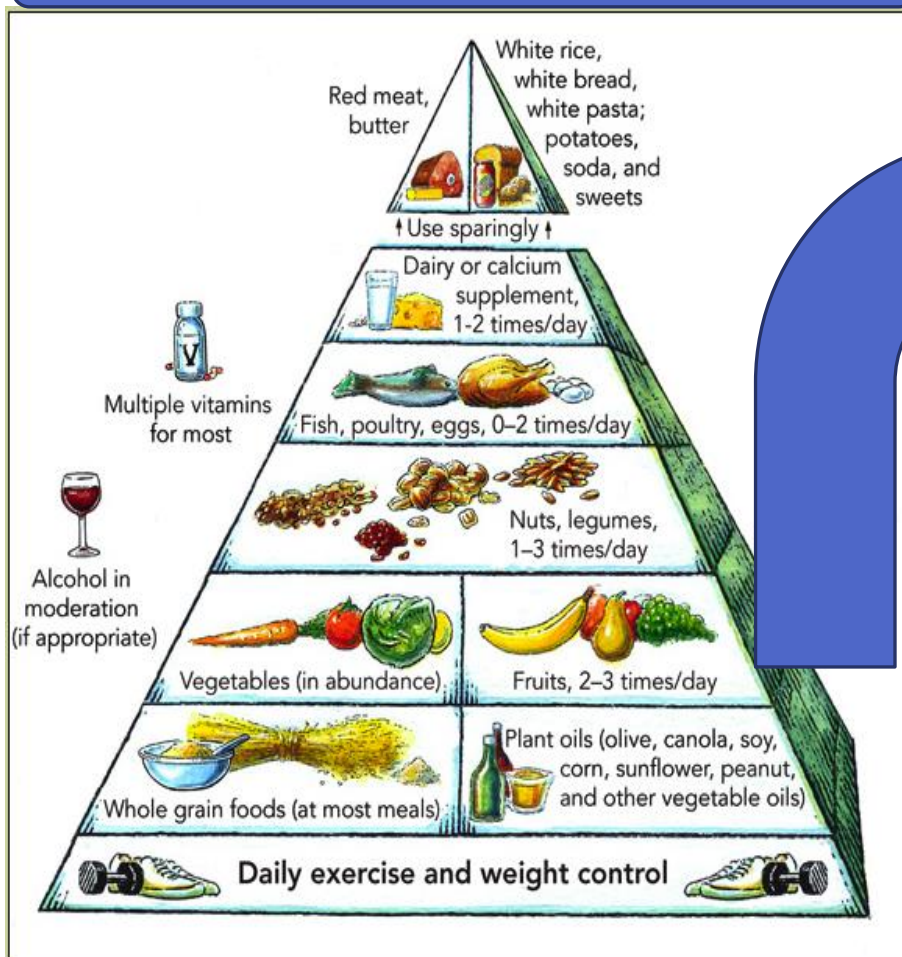
Наименование	Сахароза, г/100г	Чайных ложек на 200 мл
Сладкий газированный напиток 1	4,93	2
Сладкий газированный напиток 2	8,4	3,6
Напиток сокосодержащий	3,3	1,5

Жирные кислоты и пищевой холестерин



Фрукты и овощи

Harvard's food pyramid



способствуют здоровью
ССС

рекомендуется
ежедневное
употребление свежих
плодоовощных
продуктов в количестве
400-500 г в сутки

обеспечивают организм
микроэлементами, К и
пищевыми волокнами

снижают риск развития
ишемической болезни
сердца, инсульта и
высокого кровяного
давления

По данным STEPS –обследования 2016-2017 гг. в РБ среди взрослых среднее суточное потребление овощей и фруктов составляет 3,8 порций (при рекомендуемом ВОЗ уровне – не менее 5 порций)

Цели в области НИЗ и питания (ВОЗ)





Спасибо за внимание!