



"Żyj smacznie i zdrowo" Newsletter dla Ambasadorów czerwiec 2016 Temat miesiąca: Spożycie soli

Odparowywanie soli z jedzenia ma dobry wpływ na serce... i budżet zdrowia

Badania przeprowadzone przez Uniwersytet New Otago pokazują, że przedstawienie strategii żywieniowych, redukujących spożycie soli przez Nowozelandczyków, może zapobiec przedwczesnej śmierci. Oprócz tego, pozwalają także na oszczędzanie milionów dolarów rocznie w państwowym sektorze zdrowia.

Pracownicy naukowcy z Departamentu Publicznej Służby Zdrowia, działającym przy kampusie Uniwersytetu Wellington, również dowiedli, że rzadsze używanie soli wpływa na wskaźników chorób serca, zmniejszając tym samym różnicę zdrowotną między populacjami Māori.

Dr Nick Wilson prof. nadzw. twierdzi, że sól (zawarty w soli) jest głównym globalnym czynnikiem powstawania chorób serca – zwiększone ciśnienie krwi powoduje częstsze występowanie dolegliwości związanych z chorobami serca. – *Celem badania było zidentyfikowanie świadczeń zdrowotnych oraz oszczędności dla Nowej Zelandii. Chcieliśmy unormować wpływ odparowywania soli w kraju, która wciąż mocno oddziałuje na częstotliwość ataków serca* – mówi dr Wilson.

Pracownicy naukowcy stwierdzili, że siedem z ośmiu przypadków przyniosło korzyści zdrowotne dla Nowej Zelandii i chciano je kontynuować, aby zwiększyć całkowite oszczędności sektora zdrowia. Wyjątkiem było żywieniowe doradztwo dietetyków, podczas którego okazało się, że stosunek ceny inwestycji do niewielkich efektów, nadszarpnął nieco rezerwy pieniężne.

Nowa strategia żywieniowa, ze zredukowaną ilością soli przez wiele lat, jest możliwością dla przemysłu spożywczego na czerpanie jak największych korzyści ze świadczeń zdrowotnych i zmniejszenie wydatków. Takie podejście wymagałoby obniżenia poziomu sodu z 3500 mg (1,5 łyżeczki) na osobę dziennie do 2300 mg (1 łyżeczka dziennie). Końcowo, owe spożycie miałyby wynosić 211 mg, które w zupełności wystarczyłoby przeciętnemu Nowozelandczykowi przez resztę życia.

– *Dla wielu ludzi będzie to oznaczało życie dłuższe o kilka dni lub tygodni, ale dla innych, z ryzykiem chorób serca oraz zawałów w wieku 50 lat, korzyści będą mogły być mierzone nawet w dekadach dodatkowego życia* – podsumowuje dr Wilson.

Doktor Nhung Nghiem, ekonomista, który również uczestniczył w przeprowadzaniu badań, podkreśla rangę oszczędności placówek zdrowotnych. – *To wyprodukowałoby ok. 1,1 miliarda w rezerwach pieniężnych naszej opieki zdrowotnej ze względu na mniejszą ilość ataków serca oraz zawałów. Nawet jeżeli weźmiemy pod uwagę, że żyjący dłużej ludzie potrzebowaliby także więcej czasu korzystać z usług sektora zdrowia* – analizuje dr Nghiem.

Dr Nghiem mówi także, że drugim najlepszym pomysłem byłoby wprowadzenie podatku od soli, który miałby przewagę w generowaniu przychodów. Oszacowano go nawet na 450 dolarów rocznie. – *Te*



dotatkowe środki pozwoliłyby dotować owoce i warzywa dla Nowozelandczyków o niskich dochodach albo pomóc w dofinansowaniu zdrowych posiłków w szkołach – dodaje doktor.

Inne skuteczne interwencje miałyby obejmować wprowadzenie obowiązkowego 25% obniżenia poziomu sodu w całej żywności przetworzonej oraz pakiet redukcji soli, który został już wcześniej zastosowany w Wielkiej Brytanii (włączając w to media).

Kolejnym pomysłem był program Fundacji Tykania Serca, który stanowiłby dobrą inwestycję dla zmniejszenia używalności soli.

Profesor Tony Blakely twierdzi: *Innowacyjnością dla nowozelandzkiej populacji mogłyby być cenne skutki oszczędnościowe, przy użyciu własnej choroby. Ta praca zobrazowałaby także skalę przyrostu zdrowotnego populacji Māori – ograniczenie soli przyczyniłoby się do redukcji różnic tożsamości etnicznej.*

Doktor Wilson informuje, że jego wyniki poparty także inne międzynarodowe badania, które wykazywały główne korzyści zdrowotne i efektywność wykorzystania zaoszczędzonych środków. – *Decydenci powinni być szczególnie zainteresowani aktywnościami ograniczającymi spożycie soli, gdyż to oni osiągną największe korzyści ze współpracy z przemysłem spożywczym – podobnie jak w przypadku akcji odparowywania soli z chleba w Nowej Zelandii – dodaje.*

Faktem jest, że ludzkie kubki smakowe przyzwyczajają się do danych składników, ale możliwe jest obniżenie spożywania soli do 10% rocznie z praktycznie niezauważalnym skutkiem.

Podczas gdy strategie obniżenia spożycia soli pomogłyby poprawić zdrowie osób dorosłych, to jest także duża potrzeba stawienia czoła otyłości dzieci poprzez wprowadzenie podatków od napojów słodzonych.

– *Środki dowodowe dotyczące soli wciąż są postrzegane przez niektórych jako kontrowersyjne. Jednak po zapoznaniu się ze wszystkimi materiałami naukowymi, dostrzegalny jest silny związek między wysoką ilością spożywania soli a występowaniem chorób serca – dodaje doktor Wilson.*

Badania współfinansowane przez Instytut Badań Zdrowotnych Nowej Zelandii zostały ostatnio wydane w międzynarodowym, recenzowanym czasopiśmie PLoS One.

Link: <http://www.scoop.co.nz/stories/GE1505/S00008/reducing-salt-in-food-good-for-the-heart-and-health-budgets.htm>



Nauka przedstawia zróżnicowane następstwa ograniczania soli

Wspólne badanie Fundacji Zdrowia oraz Uniwersytetu Auckland pokazuje, że spółki spożywcze robią postęp w obniżaniu poziomu soli w produktach. Żeby osiągnąć jednak globalne cele, potrzebne są dodatkowe działania skierowane dla Nowej Zelandii. Mieszkańcy tego kraju zużywają obecnie ok. 9 g soli dziennie, podobnie do innych zachodnich państw. Jest to znacznie więcej niż wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia na rok 2025, które wynoszą zaledwie 5 g.

Ograniczanie przyjmowania soli jest ważne. Jej wysoki pobór może wywoływać nadciśnienie, które jest jedną z głównych przyczyn chorób serca. Nowa Zelandia uregulowała 30% spożycia tego składnika przed rokiem 2025, jako część umowy zawartej ze Stanami Zjednoczonymi. Około 75% soli z naszej diety pochodzi z żywności przetworzonych, dlatego redukcja poziomu sodu w tych produktach jest niezbędna do dalszych działań.

Gazeta *Nurtiens* opublikowała „Zmiany w zawartościach sodu nowozelandzkiej żywności w latach 2003- 2013”, dzięki temu jesteśmy w stanie zapoznać się z modyfikacjami poziomu sodu w żywności na przestrzeni tego czasu.

Analizie poddano dziewięć grup spożywczych, w tym chleb, płatki śniadaniowe, masło, margaryna, puszkowana wołowina, łosoś, spaghetti, a także zapeklowane warzywa, ser oraz krakersy.

Dla wybranych produktów (tych dostępnych zarówno w 2003 jak i 2013) zawartość sodu spadła średnio o 12% (56 mg/ 100 mg).

Postęp został dokonany w siedmiu na dziewięć kategorii, z największymi obniżeniami w płatkach śniadaniowych (28%), puszkowanym spaghetti (15%) i chlebie (14%). Tak zmiana w płatkach jest wynikiem dużych zmian w produktach dedykowanych dla dzieci.

Dave Monro, kierownik *Heart Foundation Food Industry Setting* oraz autor wiodących dokumentów, informuje, że jest to bardzo pozytywna tendencja, gdyż owe produkty są podstawowym elementem diety większości rodzin. – *Chleb to przodujące źródło soli w nowozelandzkim menu, co tłumaczy tak duży wskaźnik spożywania tego składnika wśród mieszkańców. To bardzo zachęcające i motywujące, obserwować obniżenie sodu w tym produkcie aż o 14%* – mówi Monro. – *Jednak w związku z tym, że dzięki soli produkty mają lepszy smak, odpowiednią strukturę oraz wygląd, niektóre artykuły zawierają jej ukryte źródła* – dodaje.

Ludzie nie mają możliwości odczucia słoności w chlebie czy płatkach, dlatego też te spółki spożywcze mogą odgrywać ważną rolę w inicjatywie obniżania poziomu soli.

Badania pokazały także, że jeżeli dane marki w supermarketach zawierały ilość sodu powyżej przeciętnej, to obniżenia w tych towarach (14%) były niższe w stosunku do innych marek (12%).

To nie są w zupełności dobre wieści, ponieważ z taką liczbą kategorii, spadek o 10% w ciągu 10 lat nie jest spektakularny. Ponadto poziom sodu w puszkowanej wołowinie wzrósł o 6%, natomiast w wybranych produktach serowych o 2%. Podczas gdy margaryny wykazywały dobry postęp ze średnim obniżeniem o 19%, w maśle tendencja ta obróciła się przeciwną stroną o 21%.

– *Wzrost zawartości sodu w tych towarach jest bardzo zadziwiający oraz ma on odbicie w globalnej skali redukcji soli. Spółki spożywcze mają jeszcze dużo pracy w tych obszarach* – stwierdził Monro.



Dla wszystkich produktów ocenionych w 2003 i 2013 r., średnia zawartość sodu nie zmieniła swojego poziomu (436 mg w 2003 r., 433 mg w 2013 r.). Dzieje się tak, ponieważ duży wzrost liczby artykułów solonych, np. krakersów, zrównoważył obniżenia wypracowane w innych grupach.

Współautorka badań – dr Helen Eyles z Państwowego Uniwersytetu Zdrowotnych Innowacji sądzi, że zwiększenie aktywności działań z tego zakresu jest potrzebne we wszystkich zasobach żywieniowych.

– *Musimy położyć większy nacisk na kategorie produktów, które odnotowały tylko minimalną zmianę poziomu sodu lub od roku 2003 nastąpiło w nich jego zwiększenie. Szczególnie te, które przodują w naszej codziennej diecie* – artykułuje dr Eyles. – *To niezbędne kroki jeżeli Nowa Zelandia ma wypełnić swoje zobowiązania dot. 30% obniżenia spożycia sodu do 2025 roku* – dodaje.

Doktor Eyles twierdzi, że sukcesy Wielkiej Brytanii oraz Australii pokazują, że działania prowadzone przez rząd powinny skoncentrować się teraz na Nowej Zelandii.

„Taka strategia powinna obejmować cele dla producentów, ale także system etykietowania oraz publiczną kampanię edukacyjną, która podkreśli wpływ spożycia soli na zdrowie.

Link:<http://www.scoop.co.nz/stories/SC1505/S00100/study-shows-mixed-results-on-salt-reduction.htm>



Polacy a spożycie soli

Statystyki są niepokojące. Zarówno dorośli, jak i dzieci w Polsce spożywają ponad dwukrotnie więcej soli niż wynosi zalecana przez WHO dawka dzienna. Nie jest to tylko kwestia sięgania po solniczkę. Ta ilość wynika także z braku wiedzy o tzw. soli ukrytej, która znajduje się w wielu produktach spożywczych.

Przyzwyczajenia Polaków

Zauważalnym jest, że do naszego kraju dotarły zachodnie wzorce *fitness* oraz żywieniowe, i mają się one bardzo dobrze. Jednak pomimo dość dużych modyfikacji w stylu życia, w ciągu ostatnich dwóch dekad nasze nawyki nie zmieniły się aż tak istotnie. Odsetek osób, które deklarują dbałość o swoją dietę jest stała od kilku badań i waha się zazwyczaj od 62% do 65%. Zatem mimo chwytności i popularności życia bycia *fit*, nawyki żywieniowe pozostają tradycyjne, a dynamika ich zmian raczej niska.

Wiedza na temat soli

Właściwie jest to chlorek sodu, potocznie zwany solą kuchenną. Odgrywa kluczową rolę w regulowaniu gospodarki wodnej oraz kwasowo-zasadowej organizmu człowieka. Jego główny składnik, kation sodu, może jednak przyczyniać się do dużego ryzyka chorób sercowych. Świadomość polskich konsumentów w tym zakresie rośnie, ale wciąż ma ona zbyt ogólnikowy charakter. Rzadko też przekłada się na zachowania praktyczne, np. podczas zakupów. Z ankiet wynika, że zaledwie 15% kupujących zwraca uwagę na etykiety i stara się przez to ograniczać sól. Główny problem stanowi fakt, że żadna z badanych osób nie uważa, że problem dotyczy jej osobiście. Z kolei nawet z tą świadomością, nie chce się ograniczać, wprowadzać zmian i wkładać więcej wysiłku w przygotowywanie codziennych posiłków.

W tym temacie kobiety wykazują się większym zrozumieniem niż mężczyźni, chociaż to oni są bardziej zagrożeni konsekwencjami nadmiaru soli, zwłaszcza nadciśnieniem. Panie są bardziej skłonne do wprowadzenia modyfikacji, ale gotowość podjęcia takich działań deklaruje wciąż mały odsetek badanych. Na pytanie: „Czy kieruje się Pani następującą zasadą dotyczącą żywienia >>ograniczam spożycie soli<<?” aż 55% ankietowanych przyznaje, że nie robi tego nigdy.

Co najczęściej solimy?

Wśród najczęściej dosalanych produktów znajduje się jajecznica, warzywa, zupy, a także mięsa. Sól stosujemy także tuż przed zjedzeniem ziemniaków, kaszy, ryżu czy sera białego. Zazwyczaj konsumenci powstrzymują się na szczęście przed dodatkową porcją tego składnika w przypadku dań gotowych – uważając, że są nawet za słone. Jak zostało już wspomniane, więcej solą mężczyźni – deklarowali, że robią to przy prawie każdym posiłku. Niepokojące jest również powszechne solenie potraw przeznaczonych dla dzieci w wieku już poniżej trzech lat. A przecież właśnie w dzieciństwie kształtuje się większość naszych nawyków żywieniowych, które zostają z nami przez całe życie.

„Słone” konsekwencje



Nadmierne spożycie soli może prowadzić do wielu poważnych skutków zdrowotnych. Najczęstsze dolegliwości to nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, rak żołądka, rozwój osteoporozy i kamicy nerkowej, a najnowsze badania wskazują, że także otyłości. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że ograniczenie używania soli o 900 mg/dl dziennie może doprowadzić nawet do 16-procentowego zmniejszenia liczby zgonów spowodowanych chorobą wieńcową. Mógłby być to prawdziwy przełom, ponieważ co roku tylko z powodu zawału mięśnia serca umiera aż 100 tysięcy Polaków.

Warto o tym pamiętać, kiedy ponownie sięgniemy po swoją solniczkę.

Link: http://mniejsoli.pl/Raport_Mniej_Soli.pdf