

Aktivnosti Visoke skupine za prehrano in telesno dejavnost (HLG) na področju preoblikovanja (reformulacije) živil

GZS, Veliki živilski seminar, 12. november 2015

Marjeta Recek, Direktorat za javno zdravje, Ministrstvo za zdravje

Visoka skupina za prehrano in telesno dejavnost (HLG)

- SESTAVA
 - vodi Evropska komisija v okviru DG SANTE
 - sestavlja 28 DČ EU in Norveška, Švica
- DELOVANJE
 - pregled politik DČ na tem področju
 - izmenjava idej in dobrih praks med DČ
 - sodelovanje z EU platformo za prehrano, telesno dejavnost in zdravje
 - preoblikovanje sestave (reformulacija) živil
pomembna tema: ustanovitev posebne delovne skupine v letu 2014

Preoblikovanje živil: EU okvir

- EU okvir za nacionalne pobude za zniževanje soli (2008)
- EU okvir za nacionalne pobude za zniževanje določenih hranil: energijska vrednost, skupne maščobe, nasičene maščobe, trans maščobe, dodani sladkorji, velikost porcij, pogostost uživanja (od 2011 naprej)
- Aneks I: nasičene maščobe (od 2012 naprej)
- V pripravi: aneks II: dodani sladkorji

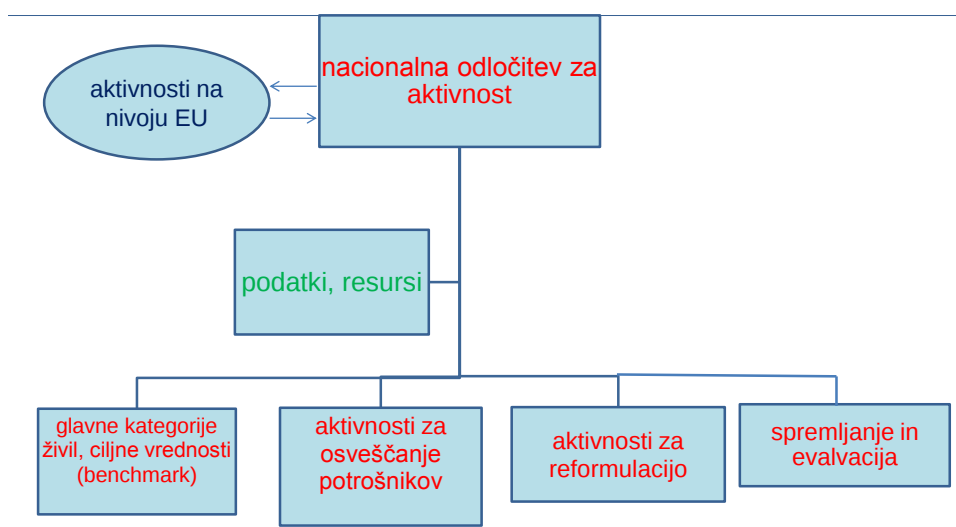
Preoblikovanje živil: EU okvir

- EU okvir za nacionalne pobude za zniževanje hranil/energ. vrednosti:
 - skupna EU vizija in pristop:
 - omogoča primerjavo napredka na nivoju EU
 - koordinirano sporočilo za EU živilsko industrijo
 - prostovoljno za DČ
 - podpira in spodbuja pripravo nacionalnih načrtov

Preoblikovanje oz. reformulacija živil

- ohraniti funkcionalne karakteristike izdelka (okus, rok trajnosti, konsistenco ipd.),
- pomembna postopnost zniževanja določenega hranila-prilagajanje okusa potrošnika,
- celosten pristop

Preoblikovanje živil: EU okvir



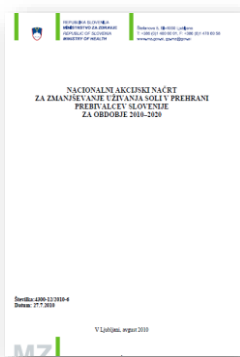
Preoblikovanje živil: EU okvir

- EU okvir za nacionalne pobude za zniževanje soli (2008)
- EU okvir za nacionalne pobude za zniževanje določenih hranil: energijska vrednost, skupne maščobe, nasičene maščobe, trans maščobe, dodani sladkorji, velikost porcij, pogostost uživanja (od 2011 naprej)
- Aneks I: nasičene maščobe (od 2012 naprej)
- V pripravi: Aneks II: dodani sladkorji

Zniževanje soli v Sloveniji

- **Cilji NP 2010-2020:**
- postopno znižati vnos soli z 12g/d na 5g/d
- postopno znižati vnos soli z pri otrocih od 5g/d na 3g/d
- znižati % populacije z visokim pritiskom in drugimi zdravstvenimi problemi, povezani z prevelikim zaužitjem soli

Preoblikovanje živil: zniževanje soli v Sloveniji



- Nacionalni akcijski načrt za zmanjševanje uživanja soli 2010-2020:
 - večja ozaveščenost prebivalcev
 - sodelovanje z živilsko industrijo in ponudniki hrane
 - usklajeno delovanje zdravstvenih delavcev
- Ciljni izdelki: kruh, mesni izdelki, gotovi obroki

Celosten pristop

ZNIŽEVANJE SOLI V POPULACIJI



Z NAŠIM NAČINOM PREHRANJEVANJA slovenski državljani kar za 140 % presegamo priporočila o za zdravje varnem uživanju soli.

UŽIVAJTE ŽIVILA Z MANJŠO KOLIČINO SOLI. Pri nakupu živil vedno preberite, koliko soli (natrija) vsebujejo.

Omejite dosojevanje hrane.

KAJ POMENI VELIKO IN KAJ MALO SOLI V ŽIVILIH?

VELIKA količina soli v živilih pomeni, da je v 100 g izdelka več kot 1,5 g soli, oziroma 0,6 g natrija.

MAJHNA količina soli v živilih je manj kot 0,3 g soli/100 g izdelka oziroma 0,1 g natrija/100 g izdelka.

Zgornja meja za zdravje in varne dnevnice zaužite količine je **5g** soli, kar vključuje tudi sol, ki je vsebovana v predelanih živilih.

DEKLARACIJE IN NAVEDBE KOLIČINE SOLI

KAR NEKAJ ŽIVIL IZ PONUDBE V NAŠIH TRGOVINAH ŽE IMA NAVEDENO VSEBNOST SOLI (NATRIJA).

Običajne oznake za vsebnost soli v živilih:

- miligrami natrija (Na) v 100 gramih živila: mg Na/100 g ali na težo izdelka;
- grami natrija v 100 gramih živila: g Na/100 g ali na težo izdelka;
- grami soli (NaCl ali angli. salt) v 100 gramih živila: g NaCl ali salt/100 g ali na težo izdelka

KAKO PRERAČUNAMO VSEBNOST SOLI IZ NAVEDBE O KOLIČINI NATRIJA IN NASPROTNO?

KOLIČINA SOLI = KOLIČINA NATRIJA X 2,5

- Za pretvorbo količine natrija v količino soli v živilu (natrijev klorid) je treba vrednost pomnožiti z 2,5.
- Pazimo bodite tudi na enote – miligrami (mg) pomenijo 1.000-krat manjšo enoto kot grami (g).

PRIMERI:

- 5,5 dag mesnega izdelka, ki vsebuje 0,85 g (850 mg) natrija/100 g, zaužijete 1,1 g soli.
- Če izberete manj slano živilo, na primer kosmiče za zajetek brez dodatkov, ki vsebujejo 0,1 g (100 mg) natrija/100 g, s 5 dag izdelka zaužijete le 0,1 g soli.



S kosom pice
človek dobi za ves dan dovolj soli.



S petimi rezinami salame
človek dobi za ves dan dovolj soli.



Z dvema kosoma kruha
človek dobi za ves dan dovolj soli.

Zmerno uživajte živila, ki vsebujejo veliko soli, kot so: mesni izdelki, slan kruh in krušni izdelki, predpripravljene jedi in hitra hrana.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Zveza potrošnikov Slovenije

Začnite uporabljati naravne začimbe in dišavnice ter se tako izognite čezmernemu soljenju pri pripravi hrane in pri mizi.

Ne dodajajte soli pri mizi kar iz narave. Dokazano je, da se človek v razmeroma kratkem času lahko prilagodi na manj slan okus. Zato že danes dodajte v hrano manj soli.

Solite manj in izbirajte manj slane izdelke – tako boste ohranili svoje zdravje!

www.nesoli.si

Pretirano uživanje soli lahko povzroči zvišanje krvnega tlaka in posledično možgansko kap ter druge bolezni srca in ožilja.



**PREVEČ
SOLI ŠKODI**

Spletna stran: nesoli.si; <http://nesoli.si/>

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

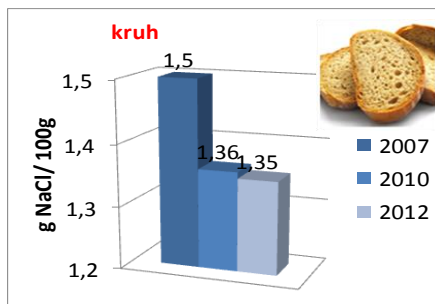
SOL V PREHRANI

KAJ JE SOL?
Kuhinjska sol je prehranski dodatek, ki ima v Sloveniji tradicionalni pomen.

KOLIKO JE ZADOŠČA?
Za naše zdravje zadostita bistveno manjši soli kot je dejansko uživamo. Manj je več!

KAKO ZNIZATI VNOS?
Koristni nagosti za lažji nakup, pripravo in uživanje manj slane hrane.

Zniževanje soli v Sloveniji- rezultati



mesni izdelki

Leto	g NaCl/100g	N
2007	1,7 – 2,0	17
2010	2,0 – 4,7	75
2012	1,6 – 2,8	20



Zniževanje soli v Sloveniji- rezultati

gotovi obroki



Leto	g NaCl/100g
2007	1,3 (srednja vrednost)
2012	Interval 0,3 – 1,9

Natrij v urinu odraslih (g NaCl/dan)

2007: 12,4

2012: 11,8

Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje (ReNPPTD) 2015-2025

Strateški cilji ReNPPTD

- zmanjšati delež prebivalcev s prekomerno telesno maso in debelih,
- povečati delež prebivalcev, ki so redno telesno dejavni,
- povečati delež dojenih otrok,
- zmanjšati delež podhranjenih in funkcionalno manj zmognih starejših ter bolnikov,
- povečati uživanje sadja in zelenjave,
- zmanjšati vnos nasičenih maščob, sladkorja in soli,
- zmanjšati vsebnost transmaščob.

IZBOLJŠANJE PONUDBE ZDRAVJU KORISTNIH IZBIR



Zagotavljanje ponudbe zdravju koristnih živilskih izdelkov v sodelovanju z deležniki v živilsko-predelovalni verigi

- *Povečati ponudbo zdravju koristnih (preoblikovanih) živilskih izdelkov.*

Ukrepi za povečanje ponudbe zdravju koristnih živilskih izdelkov

- preoblikovanje z zniževanjem vsebnosti **sladkorja**, **transmaščob**, **nasičenih maščob** ter **sol**i ob zagotavljanju zadostne preskrbljenosti z jodom,
- prilagajanje **velikosti pakiranja** živilskih izdelkov,
- zakonodajni ukrepi (transmaščobe)

Preoblikovanje živil: EU okvir

- EU okvir za nacionalne pobude za zniževanje soli (2008)
- EU okvir za nacionalne pobude za zniževanje določenih hranil: energijska vrednost, skupne maščobe, nasičene maščobe, trans maščobe, dodani sladkorji, velikost porcij, pogostost uživanja (od 2011 naprej)
- Aneks I: nasičene maščobe (od 2012 naprej)
- V pripravi: Aneks II: dodani sladkorji

Preoblikovanje živil - primeri drugih držav: Nizozemska

- izboljšanje sestave maščob v živilih:
- vnos trans maščob (<1 %) in nasičenih maščob (<10 %)
- uporaba rastlinskih maščob
- stimulacija inovativnosti

Preoblikovanje živil - primeri drugih držav: Nizozemska

- povečanje znanja pri NŽD
- ozaveščanje potrošnikov

kampanja: „zdravo“ cvrtje-tekoče maščobe za cvrtje
center znanja maščobah in oljih



Preoblikovanje živil: EU okvir

- EU okvir za nacionalne pobude za zniževanje soli (2008)
- EU okvir za nacionalne pobude za zniževanje določenih hranil: energijska vrednost, skupne maščobe, nasičene maščobe, trans maščobe, dodani sladkorji, velikost porcij, pogostost uživanja (od 2011 naprej)
- Aneks I: nasičene maščobe (od 2012 naprej)
- V pripravi: Aneks II: dodani sladkorji

Aneks II : dodani sladkorji (v pripravi)

- Znižati vsebnost dodanih sladkorjev/ znižanje energijske vrednosti
- Postopnost-prilagojenost potrošnikov na znižanje sladkosti
- Predlog: znižanje 10 % do 2020

Aneks II: dodani sladkorji (v pripravi)

- Glavne kategorije izdelkov:
 - mlečni izdelki z dodanimi sladkorji
 - sladke pijače
 - žita za zajtrk
 - gotovi obroki
 - kruh in pekovsko pecivo
 - slaščice
 - pecivo in piškoti
 - omake, ketčup
 - sladki deserti, sladoled
- Šolska prehrana
- Prehrana v bolnišnicah, domovih za starejše

Preoblikovanje živil – predsedovanje Nizozemska (1.1.2016)

- EU okvir: DČ določijo merila
- primerjava sestave živil (sol, nasičene maščobe, sladkor) prehranskih skupin (kruh, sir, klobase, juhe, žita za zajtrk): 7 držav
- velika razlika sol v siru, sladkor v žitih za zajtrk
- skupni trg-harmoniziran pristop
- poenotenje meril oz.
- skupno sodelovanje vseh deležnikov

EU Konferenca 22-23. februarja 2016, Amsterdam

gp.mz@gov.si

Hvala za pozornost!

