

# **Питание для здорового образа жизни: анализ способов достижения уровней пищевых веществ, соответствующих принципам здорового питания**

Иванова Наталья, НО «Российский союз производителей соков»

Совместное заседание комиссии по индустрии здоровья  
и Комитета по АПК РСПП  
16 мая 2017 года

# ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧЕНЫ

- Глобальный план ВОЗ по профилактике НИЗ и борьбе с ними на 2013-2020 годы
  - План действий в области пищевых продуктов и питания на 2015-2020 годы
  - Материалы Московский министерской конференции (2011)
  - Межотраслевое руководство по обеспечению здоровья во всех стратегиях (ВОЗ, 2012)
  - Венская декларация о питании и НИЗ в контексте политики Здоровье-2020 (ВОЗ, 2013)
  - Доклад о ситуации в области НИЗ в мире (ВОЗ, 2014)
  - Резолюция A/RES/68/300 совещания высокого уровня Генеральной ассамблеи ООН по неинфекционным заболеваниям (Нью-Йорк, 2014)
  - Руководство по потреблению сахаров взрослыми и детьми (ВОЗ, 2015)
  - План действий по профилактике и борьбе с НИЗ в Европейском регионе («!)
  - 
  - Основы государственной политики РФ в области здорового питания населения на период до 2020 года
  - Информационно-коммуникационная стратегия по формированию здорового образа жизни, борьбе с потреблением алкоголя и табака, предупреждению и борьбе с немедицинским потреблением наркотических средств на период до 2020 года
  - Государственная программа Российской Федерации «Охрана окружающей среды» на 2012-2020 годы
  - 
  - Российский мониторинг экономического положения и здоровья населения НИУ-ВШЭ (с 1994 года)
- Росстат, опросы:
- наблюдение условий жизни населения (2011 и 2014)
  - наблюдение поведенческих факторов, влияющих на состояние здоровья в 2013 году
  - наблюдение рациона питания населения в 2013 году
  - Эпидемиологическое исследование ЭССЕ-РФ – мониторинг неинфекционных заболеваний
  - И ДРУГИЕ ...

ДА!

Здоровому образу жизни –

Профилактике ожирения, диабета, рака и  
сердечно-сосудистых заболеваний

Разработке требований к здоровому питанию

Понятным и действенным мерам

Достижению значимых для здоровья результатов

МЫ ГОТОВЫ МЕНЯТЬСЯ,  
ЕСЛИ ПОНИМАЕМ  
КАК И ДЛЯ ЧЕГО!

# ПРИЧИНЫ НИЗ

Предотвратимые факторы (50% смертей от НИЗ, по данным ВОЗ):

- Табакокурение (55%)
- **Нерациональное питание** (данные только для соли – 10%)
- Низкая физическая активность (22%)
- Пагубное употребление алкоголя (12%, только от НИЗ, всего 24%)

Факторы среды обитания (остальная часть?):

- Загрязнение воздуха, воды, почвы
- Нарушения при жилищном строительстве, производстве товаров
- Небезопасные условия труда
- Рост социально обездоленных и бедных

Это первое направление Стратегии.

Эффект - через 5-10 лет.

**снижение общей смертности на 25%,**

из них:

на 15% - за счет уменьшения пагубного употребления  
алкоголя;

на 10% - за счет снижения на 15% смертности от сердечно-  
сосудистых заболеваний (основные причины - повышенное  
артериальное давление, повышенный уровень холестерина  
и курение)

# ФАКТОРЫ РИСКА НИЗ, СВЯЗАННЫЕ С ПИТАНИЕМ

## **Показатели:**

Избыточное потребление соли/натрия

Диабет и ожирение

# ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ/НАТРИЯ

## **Целевой уровень:**

(4.1) Сокращение на 15% **среднего потребления** соли/натрия

(4.2) Сокращение на 10 % распространенности **избыточного потребления** соли

## **Характеристика показателя:**

9.1) Среднее суточное потребление суммарно йодированной и нейодированной соли (хлорида натрия) на душу населения в возрасте от 18 лет

(9.2) Среднее суточное потребление йодированной соли (хлорида натрия) на душу населения в возрасте от 18 лет

(9.3) Распространенности избыточного потребления соли у лиц в возрасте от 18 лет

## **Дополнительные показатели:**

(10) Доля потребления готового к потреблению мяса (мясопродуктов) и мясных полуфабрикатов **с пониженным содержанием соли** от общего объема потребления готового к потреблению мяса (мясопродуктов) и мясных полуфабрикатов на душу населения в сутки

(11) Доля потребления хлебо-булочных и макаронных изделий **с пониженным содержанием соли** от общего объема потребления хлебо-булочных и макаронных изделий на душу населения в сутки

## К ПЛАНУ МЕРОПРИЯТИЙ

- 14) законодательное закрепление использования йодированной соли
- 21) Разработка перечня мясных и рыбных полуфабрикатов, мясных и рыбных продуктов, готовых к употреблению, хлебо-булочных изделий с рекомендованным содержанием в них пищевой соли.

Введение на готовые к потреблению мясные и рыбные продукты, мясные и рыбные полуфабрикаты, хлебо-булочные изделия с уровнем содержания пищевой соли выше рекомендованных **дополнительных налогов с продаж.**



$$X_{\text{текущий уровень потребления}} - 10\% = Y$$
$$12 \text{ г/день} - 1,2 \text{ г/день} = 10,5 \text{ г/день}$$

10,5 г/день # 5 г/день рекомендация ВОЗ

? Какие продукты или личное потребление вносит наибольший вклад в поступление соли с обычным рационом

? Какого уровня потребления соли мы должны достичь и в какие сроки

? Какой процент от этого уровня должна составлять йодированная соль

# ДИАБЕТ И ОЖИРЕНИЕ

- **Целевой уровень:**
- 8) Прекращение **роста числа случаев диабета и ожирения**
  
- **Характеристика показателя:**
- (19) Распространенность избыточной массы тела и ожирения среди подростков (определяются в соответствии с принятыми ВОЗ стандартными показателями развития детей школьного возраста и подростков как одно среднее квадратичное отклонение индекса массы тела с учетом возраста и пола (избыточная масса тела) и два среднее квадратичных отклонения индекса массы тела с учетом возраста и пола (ожирение))
  
- **Дополнительные показатели:**
- (20) Стандартизованная по возрасту распространенность избыточного веса и ожирения у лиц в возрасте от 18 лет (избыточный вес: если индекс массы тела  $\geq 25$  кг/м<sup>2</sup>; ожирение: если индекс массы тела  $\geq 30$  кг/м<sup>2</sup>)
- (21) Стандартизованная по возрасту средняя доля **общего потребления калорий** за счет насыщенных жирных кислот у взрослых в возрасте от 18 лет
- (22) Стандартизованная по возрасту **распространенность потребления менее пяти полных порций (400 граммов) фруктов и овощей** в день взрослым населением (в возрасте от 18 лет)

# МЕРА (ЗА РАМКАМИ МЕДИЦИНЫ) СВЯЗАННАЯ С ПИТАНИЕМ

Обеспечение доступности здорового питания

**!!! СРОКИ ВЫПОЛНЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ,  
ОТВЕТСТВЕННЫЕ ИСПОЛНИТЕЛИ И  
РЕСУРСНАЯ БАЗА НЕ ОПРЕДЕЛЕННЫ**

# ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## **Целевой уровень:**

(19) Снижение на 30 % **использования** насыщенных жирных кислот и на 50 % частично гидрогенизированных растительных масел в процессе производства продуктов питания и приготовления пищи

## **Характеристика показателя:**

(47) Меры политики, направленные на сокращение воздействия на детей и взрослых **маркетинга продуктов питания и безалкогольных напитков с высоким содержанием насыщенных жиров, транс-изомеров жирных кислот, добавленного сахара или соли**

(48) Общее потребление масла сливочного и пищевых животных жиров населением в год, тонн

(48.1) Потребление масла сливочного и пищевых животных жиров на душу населения в день в граммах

(49) Общее потребление пищевых маргаринов и кулинарных жиров (частично гидрогенизированных растительных масел) населением в год, тонн

(49.1) Потребление пищевых маргаринов и кулинарных жиров (частично гидрогенизированных растительных масел) на душу населения в день в граммах

## **Дополнительные показатели:**

(50) Общее потребление пищевого пальмового масла населением в год, тонн

(50.1) Потребление пищевого пальмового масла на душу населения в день в граммах

(51) Общее потребление масла растительного пищевого (кроме пальмового), спредов и других жиров, не содержащих трансизомеров жирных кислот населением в год, тонн

(51.1) Потребление масла растительного пищевого (кроме пальмового), спредов и других жиров, не содержащих трансизомеров жирных кислот, на душу населения в день в граммах

## К ПЛАНУ МЕРОПРИЯТИЙ

24) Внесение изменений в технические регламенты **в части снижения в продуктах питания ингредиентов**, способствующих развитию ожирения и других неинфекционных заболеваний (животные насыщенные жиры, соль, сахар, транс-изомеры жирных кислот).

25) Применение **ограничительных мер** на производство и реализацию продуктов, содержащих **повышенный** уровень транс-изомеров жирных кислот

*«(19) Снижение на 30 % **использования** насыщенных жирных кислот и на 50 % частично гидрогенизированных растительных масел в процессе производства продуктов питания и приготовления пищи»*

? Какое должно быть среднесуточное потребление насыщенных и ненасыщенных жирных кислот?

? Каков вклад это потребление добавляемых (используемых) насыщенных жирных кислот

? Какой уровень содержания насыщенных жирных кислот должен быть, должен ли он быть разным для разных групп продуктов

? Что значит повышенный уровень транс-изомеров жирных кислот

# ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## **Целевой показатель:**

(21) Снижение потребления добавленных сахаров на 10 %

## **(22) Характеристика показателя:**

(54) Общее потребление простых сахаров, населением в год, тонн

(54.1) Потребление простых сахаров, грамм на душу населения в день

$$X_{\text{текущий уровень потребления}} - 10\% = Y$$
$$158 \text{ г/день} - 16 \text{ г/день} = 142 \text{ г/день}$$

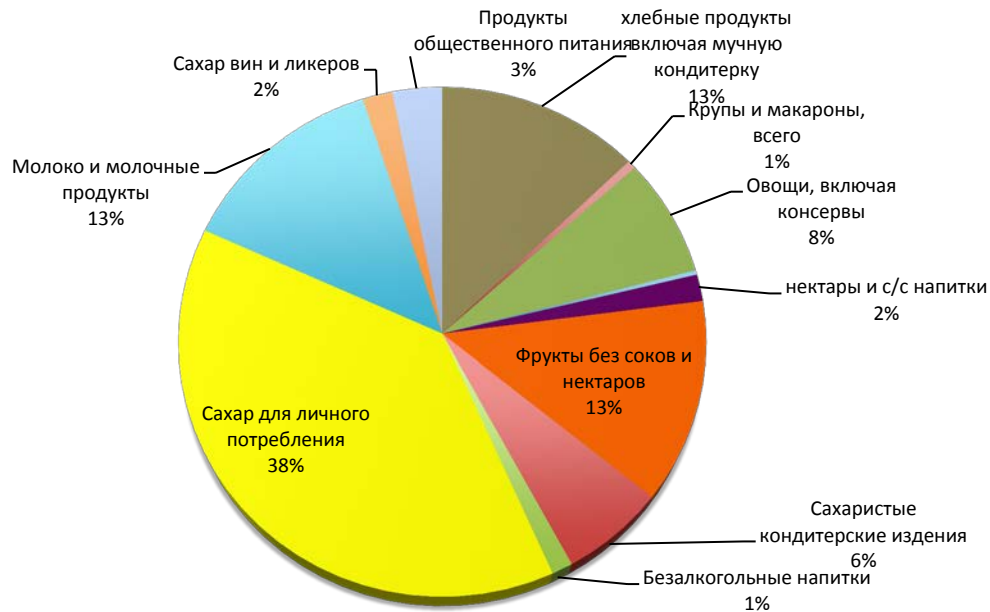
142 г/день # 130 г/день рекомендация ВОЗ в пересчете на 2700 ккал

- ? Какого уровня потребления сахаров мы должны достичь и в какие сроки
- ? Какой процент от этого уровня должны составлять добавленные сахара
- ? Должен ли быть установлен разный допустимый уровень добавленных сахаров для разных групп продукции
- ? Каковы сроки достижения цели в 10% снижения потребления сахаров



**Вклад продуктов в суточное поступление ВСЕХ сахаров**

**Действующая модель потребления  
158 г сахаров на человека в день**



**Вклад групп продуктов в суточное поступление ВСЕХ сахаров**

**Модель на основе приказа МЗ РФ №614  
131 г сахаров на человека в день**



## К ПЛАНУ МЕРОПРИЯТИЙ

22) Законодательное ограничение **всех форм рекламы пищевых продуктов с высоким содержанием энергии, насыщенных жиров, транс-жиров, сахара или соли, в первую очередь направленной на детей** и с участием детей, таких как сладкие, особенно, газированные напитки, чипсы, фаст-фуд, шоколадные батончики, колбасные изделия

23) Применение **акцизов** на сладкие, особенно, газированные напитки

# РЕЗУЛЬТАТЫ ЗАПРЕТИТЕЛЬНЫХ МЕР

- Переключение потребителя на продукты-заменители
- Наиболее уязвимыми оказываются бедные слои населения
- Нанесение ущерба экономике (прибыльность, добросовестная конкуренция, занятость, конкурентоспособность)
- Отсутствие доказанного эффекта для в перспективе 3- 5 лет

## К ПЛАНУ МЕРОПРИЯТИЙ

26) Законодательное закрепление **требований к маркировке** продуктов (полная информация о калорийности, содержании насыщенных животных жиров и углеводов, соли, а также использование легко читаемого черного шрифта на светлом фоне)

27) Законодательное предоставление **налоговых преференций** производителям **продуктов здорового питания**

# ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## **Целевой уровень:**

20) Организация **здорового питания** во всех воспитательных и образовательных учреждениях, а также в Вооруженных силах Российской Федерации и других министерствах и ведомствах с организованным питанием

## **Характеристика показателя:**

- 52) Доля воспитательных учреждений, где организовано здоровое питание (абсолютное значение, процент)
- (53) Доля образовательных учреждений, где организовано здоровое питание (абсолютное значение, процент)

# ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## Целевой уровень:

17) Приведение состава и объема продуктов питания потребительской корзины к нормам здорового питания **с уменьшением в ее составе жиров с повышенным содержанием транс-изомеров жирных кислот и поваренной соли**

## Характеристика показателя:

Состав и объем потребления продуктов питания в потребительской корзине в целом по Российской Федерации устанавливается федеральным законом

## К ПЛАНУ МЕРОПРИЯТИЙ

19) Приведение состава и объема продуктов питания потребительской корзины к нормам здорового питания с **уменьшением в ее составе содержания транс-изомеров жирных кислот, молочных продуктов высокой жирности, поваренной соли.** Постепенное введение в ее состав вместо обычной поваренной соли йодированной поваренной соли

# ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## **Целевой уровень:**

(18) Снижение в 1,5 раза численности бедного населения (с доходами ниже прожиточного минимума)

## **Характеристика показателя:**

(45) Численность населения с денежными доходами ниже величины прожиточного минимума, в процентах от общей численности населения в целом по Российской Федерации (млн. человек, процент от общей численности населения)

## **Дополнительные показатели:**

- (46) Число столовых, кафе и ресторанов предоставляющих гражданам здоровое питание, на 100000 жителей, из них:
- (46.2.) число столовых и кафе здорового питания с организацией бесплатного здорового питания для граждан находящихся за чертой бедности (с доходами ниже прожиточного минимума); на 100000 жителей



# ЧТО НУЖНО?

ИСКЛЮЧИТЬ из проекта Стратегии:

- Наименования видов продукции
- «Определения» здоровых продуктов, неполезных продуктов и т.п.
- Запретительные меры для конкретных видов продуктов
- Привести характеристики показателей в соответствие с установленными уровнями

# ЧТО НУЖНО?

Внести в проект Стратегии ПРОСТЫЕ И ПОНЯТНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Здоровый рацион питания, включая калорийность
- Уровни содержания соли, насыщенных жиров, транс-изомеров жирных кислот, добавленных сахаров для групп продуктов в зависимости от их вклада в среднесуточное потребление
- Сроки достижения установленных уровней

# ЧТО НУЖНО?

Привлечь представителей предприятий-изготовителей, отраслевых союзов, экспертов к совместной работе:

- Провести анализ сложившейся модели потребления
- Оценить технологические возможности изменения состава продуктов по 4-м проблемным компонентам
- Провести моделирование поведения потребителей и определить способы пропаганды здорового образа жизни
- Установить значения достигаемых показателей применительно к основным значимым группам продуктов
- Разработать технологически достижимые рекомендации по постепенному достижению уровней этих показателей
- Определить сроки и ответственных

НЕТ!

Закреплению в проекте Стратегии методов,  
которые заведомо не приведут к результату

МЫ ГОТОВЫ МЕНЯТЬСЯ,  
ЕСЛИ ПОНИМАЕМ  
КАК И ДЛЯ ЧЕГО!