

Nacionalna kampanja za smanjenje prekomjernog unosa kuhinjske soli (CRASH)- „Manje soli – više zdravlja“

Bojan Jelaković

Hrvatsko društvo za hipertenziju

Općenito

Danas je nedvojbeno jasno kako je prekomjerman unos kuhinjske soli povezan s hipertenzijom, povećanim ukupnim kardiovaskularnim rizikom, moždanim udarom, bubrežnom bolesti, ali i osteoporozom, bubrežnim kamencima i nekim karcinomima (npr. želuca).

Danas je prosječan unos kuhinjske soli u većini zemalja svijeta 9-12 grama što je 5-6 puta više od fizioloških potreba i dvostruko više od preporuke Svjetske zdravstvene organizacije.

Danas se smanjenje unosa kuhinjske soli navodi kao jedna od ključnih mjera suzbijanja nezaraznih kroničnih bolesti što je posebno istaknuto u Deklaraciji Ujedinjenih nacija iz rujna 2011. godine u programu „Goal 25 by 25“. Prema ovoj političkoj deklaraciji UN-a, u suradnji sa Svjetskom zdravstvenom organizacijom, ovaj cilj (smanjenje smrtnosti od nezaraznih bolesti za 25% do 2025. godine) treba biti ostvaren učinkovitim nacionalnim strategijama.

Uz agresivno liječenje bolesnika s visokim kardiovaskularnim rizikom, smanjenje pušenja, umjeren unos alkohola i povećanje tjelesne aktivnosti kao ključna mjera navedeno je smanjenje prekomjernog unosa kuhinjske soli.

Prema smjernicama Svjetske zdravstvene organizacije iz 2012. godine ciljne vrijednosti u programu smanjenja prekomjernog unosa kuhinjske soli su 5 grama dnevno za opću populaciju uključujući djecu i trudnice, ali s oprezom kod bolesnika sa srčanim zatajenjem i dijabetičara ovisnih o inzulinu.

Prema preporukama i iskustvu globalne svjetske akcije za borbu protiv prekomjernog unosa kuhinjske soli WASH (World Action on Salt and Health) osnovanog 2005. godine ostvarenje ovog cilja može se postići podizanjem svijesti nacije o štetnosti prekomjernog unosa kuhinjske soli (gdje mediji imaju važno mjesto), utvrđivanjem prosječnog unosa soli u pojedinoj državi, trajnom edukacijom opće populacije i suradnjom s prehrambenom industrijom na partnerskoj osnovi. Osim Finske koja je s ovom kampanjom krenula sedamdesetih godina prošlog stoljeća i ostvarila zamjetan uspjeh, trenutni lider u svijetu je Velika Britanija koja je upravo suradnjom s prehrambenom industrijom uspjela od 2005. do 2012. godine smanjiti unos soli s 9,5 na 8,1 gram dnevno što je rezultiralo s 8500 manje smrti

godišnje! Ostvarenje cilja potrebno je postizati postupno godišnjim smanjenjem unosa od 4% kako bi populacija postupno mogla mijenjati navike i gotovo neprimjetno prihvatiti hranu s manjom količinom kuhinjske soli.

Farmakoekonomske analize dokazuju kako je ova učinkovita ujedno i najisplativija preventivna mjera od svih koje su do sada poduzimane, te donosi milijunske dolarske uštede već nakon par godina provođenja, i to uz smanjenje unosa kuhinjske soli već za 1,5 grama dnevno! Manje je više.

Nacionalni program za smanjenje prekomjernog unosa kuhinjske soli u Hrvatskoj (CRASH)

Povijest

Hrvatsko društvo za hipertenziju na svom kongresu 2006. godine (dakle samo godinu dana nakon početka WASH programa) donijelo je „Deklaraciju o važnosti započinjanja nacionalne kampanje za smanjenje konzumacije kuhinjske soli“ (autori: prim. dr.sc. Berislav Skupnjak, prof.dr.sc. Bojan Jelaković) u kojoj su istaknuti svi važniji ciljevi. Na Kongresu Hrvatskog društva za aterosklerozu 2008. godine službeno je najavljen početak Nacionalnog program koji ima akronim CRASH (Croatian Action on Salt and Health) (pokretači: akademik Željko Reiner, prof.dr.sc. Bojan Jelaković). Inicijativu Hrvatskog društva za hipertenziju i Hrvatskog društva za aterosklerozu poduprla je iste godine akademska zajednica na čelu s Akademijom medicinskih znanosti Hrvatske. Od početka akcije uključena je i Hrvatska agencija za hranu uz potporu i Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo. Popis svih institucija je naveden na kraju ovog priopćenja.

Tijekom proteklog perioda učesnici Nacionalnog programa radili su na podizanju nacionalne svijesti o štetnosti prekomjernog unosa kuhinjske soli pripremom edukacijskih materijala, držanjem predavanja i nastupima u medijima, ali i prikupljanjem podataka o unosu kuhinjske soli u Hrvatskoj. U proteklom periodu uspostavljena je suradnja s cehom ugostitelja i započeti su pregovori s prehrambenom industrijom.

Trenutno su u Hrvatskoj ostvareni svi preduvjeti za početak provođenja programa smanjenja prekomjernog unosa kuhinjske soli za 4% godišnje u partnerskoj suradnji s prehrambenom industrijom. Vjerujemo da postoji i politička svijest koja će učinkovito i pragmatično podržati ovaj program.

Recentni podaci iz Hrvatske

U organizaciji Hrvatskog društva za hipertenziju i pod vodstvom profesora Bojana Jelakovića provedene su tri studije u koje je bilo uključeno preko 1500 ispitanika na temelju kojih smo došli do sljedećih podataka:

1. 94% ispitanika zna da je prekomjerman unos kuhinjske soli štetan
2. 88% ispitanika misli da je potrebno smanjiti unos kuhinjske soli, ali
3. samo oko 30% ispitanika misli da unosi prekomjernu količinu kuhinjske soli
4. samo 7-9% ispitanika navodi kruh kao važan izvor prekomjernog unosa kuhinjske soli
5. prosječan unos kuhinjske soli je 11,6 grama dnevno (13,3 grama muškarci; 10,2 grama žene)
6. unos kuhinjske soli veći je u ruralnom nego u urbanom području
7. manje od 10% populacije unosi manje od 6 grama dnevno
8. 39% populacije unosi više od 12 grama dnevno
9. i u hrvatskoj populaciji uočena je izrazita povezanost unosa kuhinjske soli s vrijednostima krvnoga tlaka.

Hrvatska agencija za hranu i Prehrambeno-tehnološki fakultet Sveučilišta u Osijeku pod vodstvom dr. Zorice Jurković i profesorice Žanete Ugarčić-Hardi proveli su istraživanje udjela kuhinjske soli u kruhu koji u ispitivanom uzorku iznosi 2%, a kilogram kruha sadrži najmanje 13 grama kuhinjske soli. Udio kuhinjske soli u nekim pecivima doseže nevjerojatnih i nedopustivih 4,7%

Profesorica Antoinette Kaić-Rak je na temelju prehrambene ankete utvrdila da je prosječan dnevni unos kuhinjske soli u djece dobi 7 do 15 godina 9 grama, te da kruh i pekarski proizvodi čine 49% tog unosa.

Akademik Željko Reiner, prim.dr.sc. Ranko Stevanović i prof.dr.sc. Bojan Jelaković započeli su vrlo uspješne pregovore s pekarskom industrijom („Klara“ i „Mlinar“) što daje dobru nadu kako će se Hrvatska pridružiti ostalim zdravstveno osvješćenim državama koje su uspješno počele provoditi svoje nacionalne programe smanjenja unosa kuhinjske soli, a u skladu s preporukama UN-a i Svjetske zdravstvene organizacije. Pekarska industrija „Klara“ je prva velika tvrtka koja je pokazala visoku svijest i odgovornost te su suglasni i spremni u svojim pekarskim proizvodima postupno, u skladu s Nacionalnim programom smanjivati udio kuhinjske soli u svojim proizvodima.

Plan za budućnost

1. nastaviti s podizanjem nacionalne svijesti o štetnosti prekomjernog unosa kuhinjske soli

2. partnerska suradnja s prehrambenom industrijom uz isticanje i promidžbu onih tvrtki i proizvoda koji sadrže manju količinu kuhinjske soli od strane Nacionalnog programa i stručnih društava
3. uvesti obilježavanje namirnica s manjim udjelom kuhinjske soli
4. raditi na zakonskoj regulativi uz podršku odgovornih političara svjesnih važnosti problema

Ustanove i institucije uključene u Nacionalni program

Hrvatsko društvo za hipertenziju

Hrvatsko društvo za aterosklerozu

Akademija medicinskih znanosti Hrvatske

Hrvatska agencija za hranu

Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Medicinski fakultet Sveučilišta J.J. Strossmayer, Osijek

Prehrambeno tehnološki fakultet Sveučilišta J.J. Strossmayer, Osijek

Klinički bolnički centar Zagreb – Rebro

Hrvatsko kardiološko društvo

Udruge bolesnika – kardiološki, nefrološki

Ceh ugostitelja, Žito-zajednica

Dječji vrtić “Pipi Duga Čarapa”

Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske

Kampanja za smanjenje unosa kuhinjske soli je bez ikakve dvojbe najjeftinija i najučinkovitija mjera primarne prevencije i svatko tko je na bilo koji način uključen u skrb o zdravlju morao bi biti dužan uključiti se i podržati ovaj program.

Osim stručnjaka poziv je upućen ljudima dobre volje, snažne svijesti i osjećaja obaveze koju bi svaki pojedinac morao osjećati prema zajednici.