

Zašto tema " Hrana i zdravlje? " (Choosing the topic of food and nutrition)

Marijan Katalenić

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Treba li otvoriti raspravu o povezanosti hrane i zdravlja u Hrvatskoj ? Pogledajmo kako je to u europskoj zajednici .

Početak veljače ove godine izašao je prikaz percepcije potrošača EU u pogledu rizika koji se povezuje sa sigurnošću hrane i jasno utjecaja na zdravlje . Istraživanje je vodila Europska agencija za hranu (EFSA) i Uprava Europske komisije za zaštitu zdravlja potrošača (DG SANCO) . Uglavnom , mišljenje potrošača je na prvi pogled pozitivno , kao i zabrinutost da je hrana jedan od čimbenika koji utječe na zdravlje ljudi . Prepoznata je i pozitivno ocijenjena uloga institucija vlasti koje se o tome brinu.

U komunikacijama s javnošću koja se odnosi na rizik treba također uzeti u obzir da potrošači više vjeruju informacijama i medijima koja pokrivaju ta područja . Da li nešto poduzimaju u vezi s time , vidjeti će se u daljem tekstu o anketi.

Za europljane , hrana i jedenje najprije se povezuje s okusom i zadovoljstvom koje proizlazi iz toga . No kada se pita potrošača što mu prvo padne na pamet kada se priča o hrani samo 1 od 5 povezuje hranu i zdravlje iako nakon prve reakcije svi spontano počinju razmišljati o zdravlju . Nije jasno iz statističkog prikaza , znači li to da spontano razmišljanje počinje kasnije kada se ispitanik najede pa nastupa kakanje «punog želuca» ili se radi o anketi provedenoj podalje od stola ?

Kada je potrošač pitan da izdvoji neki rizik koji se povezuje s hranom , nema pojedinačno jasnog odgovora niti izdvajanja . Velike krize uzrokovane hranom kao što je BSE (kravlja spongiformna encefalopatija) više nisu percepcija rizika u razmišljanju EU potrošača . Manje od jednog anketiranog potrošača na pet pitanih spontano prepoznaje štetne tvari u hrani koje mogu ugroziti zdravlje . Najčešće ističu kemikalije kao opći pojam , pesticide i druge toksične tvari . Ovom pridružuju debljinu kao čimbenik rizika za zdravlje . Potonje sigurno treba istaknuti , jer je to povezano s načinom hranjenja , prehrane i sa sastavom , kvalitetom hrane što nije u vezi s osnovnim pitanjem o sigurnosti hrane .

Naime , kroz , pranje mozga i poticanje pitanja o sigurnosti hrane (odsustvo štetnih tvari) kao nečega što jedino šteti zdravlju ljudi , namjerno ili ne, zanemaruje se poticanje zdravog hranjenja hranom koja sadrži dobar odabir sastojaka. Kvaliteta hrane s punovrijednim proteinima , smanjenim udjelom hidriranih biljnih ulja (biljne masnoće) i balansiranom količinom ugljikohidrata , skoro da se ne može naći na policama .U natjecanju za zaradom , originalni proteini zamjenjuju se proteinima iz manje vrijednih sirovina . Tu mislim posebno na mesne proteine koji se zamjenjuju proteinima iz mlijeka (kazeinatima) , manje vrijednim proteinima iz kožica ,biljnim proteinima (soja i druge biljke) i proteinima koji se dobivaju iz mikroorganizama (recimo kvasaca) . Biljne masnoće dobivaju se iz biljnih ulja hidriranjem čime se povećava stupanj kristalizacije ili čvrstina , konzistencija . Njihov unos povezuje se s nastajanjem dijabetesa tipa II , jer priječe izmjenu tvari na staničnom nivou . Biljna ulja dobivena tehnološkim postupcima na višim temperaturama mijenjaju oblik masnih kiselina iz cis u trans oblik koji se ponaša kao zasićena biljna mast i uzrokuje nastajanje taložnih masnoća u organizmu . Šećeri su posebna priča , oni služe kao punilo u proizvodu i ako nisu u dobrom omjeru s masnoćama i proteinima , izazivaju biokemijske reakcije organizma koje dovode do kardiovaskularnih i drugih bolesti .

Dakle , potenciranje problema s pozicije štetnih tvari , sigurnosti hrane odnosno zdravstvene ispravnosti hrane , služi kao Trojanski konj koji u svojoj utrobi nosi razarače u obliku loše kvalitete hrane . Jasnije , sigurna hrana donosi sigurnost potrošača s pozicije trovanja, zadovoljstvo proizvođača što ni na koji način akutno ne truje potrošača , koji će jasno i dalje tu hranu kupovati, a zarada će se gomilati . Dugoročno hrana sa štetnim sastojcima (malo povišenim količinama teških metala , pesticida , dioksina , ITX , akrilamida , 3-monoklorpropandiol i sl .) kao i hrana u kojoj su dobro tehnološki obrađeni sastojci slabije kvalitete , izaziva isto . Rezultat su kronične posljedice na zdravlje ljudi i trag koji više nitko ne može slijediti prema proizvođaču hrane .

Nadalje , EU potrošač suočen s listom mogućih rizičnih tvari u hrani , ne fokusira jasno svoju zabrinutost . Obično navodi da je zabrinut za faktore rizika na koje je teško utjecati a produkti su intenzivne proizvodnje (pesticidi) , prirodnih pojava (sekundarni metaboliti plijesni) , novih virusa (ptičja gripa) , ekoloških utjecaja (ostaci teških metala i metaloida) , postupaka u proizvodnji , higijenskih uvjeta u proizvodnji , bakterijskoj kontaminaciji .

Upravo zbog toga čak 61 % anketiranih potrošača zna , poznaje propise o zdravstvenoj ispravnosti hrane , ali na prvom mjestu je ipak zakonodavstvo o pušenju sa 85 % i prava potrošača s 66 % ispitanika. Manji broj ispitanika (54 %) se slaže da administracija ozbiljno dijeli bojazan potrošača oko zdravstvenih rizika , dok još manji broj pametnih (u izvještaju se nazivaju skeptičima) smatra da su ipak komercijalni interesi ispred zdravlja .

Jasnije , 6 od 10 ispitanika smatra da administracija uzima u obzir znanstvena mišljenja i dokaze kad se to odnosi na zdravlje (povezano s hranom) dok 1 ili 2 prigovaraju njihovom slaboj volji u obavještavanju potrošača .

Na pitanje , je li se sigurnost hrane poboljšala u prošlih 10 godina , mišljenja su bila s pravom podijeljena . Od ispitanika 38 % smatraju da je situacija i briga država bolja, 29 % smatra da je sve ostalo isto , dok čak 28 % smatra da je gore nego prije . Znači uz najbolju volju , postavljene visoke sustave zaštite , 57 % ispitanika misli da je situacija ista ili čak gora . Nama promatračima sa strane to je realna procjena . Dizanjem visokih standarda za kontrolne neovisne laboratorije , strogo ciljanim i znanstveno utemeljenim razlozima za uzimanje uzorka (kontrolira se samo oko 40 parametara) , broj uzoraka analizirane hrane koja se nudi za 466 milijuna potrošača (i više ako ubrojimo izvoz hrane iz EU) , jednostavno rezultira nedovoljnom kontrolom . Tako u godišnjem izvještaju žurnog obavještavanja EU broj zdravstveno neispravnih uzorka (za 2005 g) analiziran u oko 16 laboratorija EU ne prelazi 3700 uzoraka . Ne zna se točan broj analiziranih uzoraka , ali je i 100000 uzoraka (sigurno puno manje) premalo na broj stanovnika EU i na količinu proizvedene hrane . Takav sustav daje privid sigurnosti jer se točno utvrđenim postupkom u analitičkom laboratoriju dobiva neupitan rezultat . Neupitan , konačan i neoboriv analitički rezultat je to do čega težimo , ali koji puta prateći normirane analitičke protokole , protokol , a ne rezultat postaje sam sebi svrhom .

Za rezultate analiza u zadnje vrijeme poznate afere s ITX u voćnim sokovima i mlijeku (milijunske količine proizvoda) bilo je potrebno oko 6 mjeseci da bi došla do javnosti . Slična je situacija s dioksinima u svinjskom mesu (uneseni putem hrane) , reziduama veterinarskih lijekova i sl. . S obzirom na tu spoznaju , opravdano je skeptično mišljenje od 57 % ispitanih potrošača.

Interesantno je i reagiranje na informacije o hrani koje se objavljuju u medijima. Čak 40 % ljudi ne obazire se na natpise u medijima koje donose informacije o zdravstvenoj neispravnosti određene hrane , a ako im i vjeruje , ništa ne poduzimaju tom pogledu . To je i najvažnija spoznaja u području « komunikacije , obavještavanja o riziku » kao jednoj od tri komponente uz upravljanje i procjenu rizika. Dakle , mediji i ako im se vjeruje , imaju vrlo mali utjecaj na promjene ponašanja potrošača ma što pisali ili upozoravali o hrani . U konačnici , potrošač neće napraviti ništa. Jasno je da treba napraviti sve da se upozorenja na jednostavan i pristupačan način prezentiraju potrošačima jer u suprotnom su neprovediva i nejasna i ne postižu učinak koji se želi.

Istraživanjem Eurobarometra ponovo se potvrđuje potreba ciljanih poruka za određene specifične grupe potrošača , uz osnivanje informacijskog centra u čije obavijesti će potrošači vjerovati . Osnivanje centra je važan korak prevladavanju nepovjerenja , a povjerenje će utjecati na promjene pojedinačnih prehrambenih navika potrošača.

No vratimo se na samu temu HRANA I ZDRAVLJE . Proizvodnja hrane je posao , potrošač potencijalni kupac. Nije dovoljno formalno razglasi da je sve podređeno sigurnosti hrane ,a dizanjem kriterija rada kontrolnih laboratorija (usko grlo) smanjiti mogućnost uvida u to . Uzimanjem optimalnog broja uzoraka (prema količini proizvodnje) treba se stvarno provodi kvantitativna i kvalitetna kontrola hrane . To se posebno odnosi na utvrđeni , normirani sastav, kvalitetu hrane uz poticanje zdravih a ne potrošačkih prehrambenih navika . Kad se kaže zdravih prehrambenih navika, misli se isključivo na pravilno odabrane obroke s originalnim sastojcima a ne surogatima , uz upozorenje da prekomjerno uživanje može dovesti do pretilosti i inih bolesti koje iz nje proizlaze . Pitanje je samo hoće li ta doktrina sama prevladati ili će ljudi zbog učestalih bolesti potpomognutim hranom ili prehranom , morati promijeniti sebe i one koji na njima zarađuju , proizvođači više , umjesto kvalitetnije ?

Kakva je situacija kod nas ? Kao razmišljaju znanstvenici , stručnjaci i svi oni koji se bave hranom i zdravljem ? Prije postavljanja relevantnih pitanja treba ponoviti slijedeće :

Proizvođač ne smije ponuditi na prodaju zdravstveno neispravnu hranu , a ako se to dogodi isključivi je krivac za to . Prije je država bila ta koja je morala učiniti sve da bi osigurala zdravstveno ispravnu

hranu na tržištu. Zdravstveno ispravna hrana je ona koja ne može prouzročiti štetne posljedice na zdravlje ljudi, ako je proizvedena, pripremljena i konzumirana u skladu s njezinom namjenom. To se smatra najnižim standardom ispod kojeg se ne smije ići . No prema ustaljenom načinu mišljenja koje će se ipak morati promijeniti , samo štetne tvari utječu na ocjenu zdravstvene ispravnosti .

« Štetnom za zdravlje ljudi smatra se hrana ako:

- sadrži mikroorganizme ili tkivne parazite opasne za zdravlje ljudi, bakterijske toksine, mikotoksine, histamin i njemu slične tvari ili i druge mikroorganizme ili tkivne parazite iznad dopuštenih količina,
- sadrži prirodne toksine ili druge prirodne toksične tvari iznad dopuštenih količina,
- sadrži ostatke pesticida, veterinarskih lijekova, metale i metaloide te druge tvari štetne za zdravlje ljudi iznad dopuštenih količina,
- sadrži prehrambene aditive koji se ne smiju rabiti u određenoj vrsti hrane ili ako je sadržaj prehrambenih aditiva prisutnih u hrani iznad dopuštenih količina,
- sadrži radionuklide iznad propisane granice ili ako je ozračena iznad dopuštene granice,
- ambalaža sadrži mikroorganizme ili druge tvari koje mogu utjecati na povećanje sadržaja tvari štetnih za zdravlje ljudi u hrani,
- ako potječe od uginulih životinja ili od životinja kojih klaonička obrada iz bilo kojeg razloga nije dopuštena «

Pri odlučivanju je li neka hrana štetna za zdravlje ljudi, uzimaju se u obzir:

- mogući neposredni ili posredni, kratkoročni ili dugoročni štetni učinci te hrane na zdravlje osobe koja je konzumira te učinci na buduće generacije,
- moguće kumulativno toksično djelovanje,
- posebna zdravstvena osjetljivost specifične kategorije potrošača na hranu namijenjenu toj kategoriji potrošača.

Odluka je li hrana štetna za zdravlje ljudi ili ne povezana je samo s štetnim tvarima prethodno nabrojenim . Postoje li i drugi sastojci koji bi mogli utjecati na zdravlje ?

Hiperprodukcija hrane s različitim manje vrijednim sastojcima , otvara s pravom pitanja jesu li nuđenje i zarada postali sami sebi svrhom, dok je zaštita zdravlja potrošača s naglaskom na štetne tvari , samo alibi za prethodno rečeno ?

Zabluda je da samo društvo koje je dovoljno bogato može snositi posljedice hiperprodukcije i stati na kraj svemu i svačemu što se nudi pod nazivom hrana !

Tko će sanirati posljedice ako se utvrdi da je hrana bez toksičnih, štetnih sastojaka na drugi način opasna po zdravlje ? Tu se prvenstveno misli na sastojke hrane koji su surogati , tehnološke zamjene za poznate sastojke i kompozicije hrane u kojoj preteže veća količina masnoća i ugljikohidrata . Važno je i da su vrste masnoća, ugljikohidrata i bjelančevina također pomno odabrane i da predstavljaju biokemijski prihvatljive , iskoristive sastojke navedenih energetskih i gradivih tvari.

S druge strane , glad, život od donacija hrane s tko zna kakvim predznakom , stoji nasuprot prividnom obilju . **Na kraju i obilje i glad imaju isti učinak na čovjeka , ali put do tog trenutka je ipak drugačiji.**

Kada postavimo pitanje « što je to hrana ? » rijetko bi , naišli na potpuno identične odgovore . To se posebno odnosi na različita podneblja , kulture , vjere , općenito razmišljanja unutar na oko homogene skupine ljudi .

Hrana je uvijek predstavljala neposrednu vezu s preživljavanjem , a vrijeme utrošeno na potragu za hranom je obrnuto proporcionalno razvoju tehnologije .

Zato je potrebno dobiti odgovor od znanstvenika , stručnjaka , znalaca i svih koji se smatraju pozvanima na opća pitanja :

- Što je hrana ? Definiciju iz Zakona o hrani , definicija nutricionista , definicija vjerskih skupina (košer , halal ...) , definicija prehrambenih pokreta (vegetarijanska i veganska prehrana, makrobiotička prehrana, frutarijanska prehrana, bretharijanaci)

- Što je prehrana ? Utjecaj prehrambenih navika na zdravlje ? Prehrambene piramide , istina ili zabluda ? Hrana za posebne prehrambene namjene . Prehrana ljudi s posebnim potrebama . Hrana i alergija . Prehrambene navike pojedinih dobnih skupina u Hrvatskoj ?
- Prehrane navike Hrvata u usporedbi s drugim zemljama .
- Hrvatska prehrambena politika . Strategija zdravstvene ispravnosti hrane u Hrvatskoj . Što je kvaliteta (skup sastojaka hrane) ? Kakav je utjecaj sastojaka koji čine hranu na zdravlje ?

Osim odgovora na opća pitanja , mora se znati i za neke specifičnosti vezane za hranu kao :

- Hrana i štetni sastojci ? Štetni sastojci koji nastaju tijekom pripreme hrane , ostaci tvari za zaštitu bilja , veterinarski lijekovi . Štetni sastojci iz okoliša .
- Dopušteni dodaci hrane . Nutritivni dodaci , aditivi .
- Nova hrana i hrana iz GM biljaka .
- Uloga državne uprave i pojedinih institucija .
- Uloga pojedinih ministarstava : Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi , Ministarstva poljoprivrede, šumarstva i vodnog gospodarstva , drugih ministarstava, mreža zavoda za javno zdravstvo .
- Hrvatska i EU u području hrane . Zakonodavstvo , razlike i sličnosti
- Nakon toga slijede konačni odgovori :
- Je li globalizacija u trgovini hranom prednost ili mana ? Postoji li prehrambena politika Hrvatske ? Postoji li pitanje utjecaja hrane na zdravlje?

Na ova li i druga otvorena pitanja slobodno napišite svoje mišljenje, preporuke , članak , objavite rezultate Vaših istraživanja i sudjelujte u stvaranju hrvatskog mišljenja o tome . Sigurno ga imate !

Dostavite isto na prikazane e-maile .

Marijan Katalenić

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Služba za zdravstvenu ekologiju

Odjela za zdravstvenu ispravnost hrane

Tel: + 385 1 4863255

Fax : + 385 1 4683907

Email: katalenic@hriz.hr ili marijan.katalenic@hziz.hr