



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ НИИ ОРГАНИЗАЦИИ И
ИНФОРМАТИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ДОКУМЕНТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Информационный бюллетень

Март 2022 г.

Тема номера – Снизим потребление соли¹

Более долгая и здоровая жизнь: пять рекомендаций по снижению потребления соли²

Во время Всемирной недели осведомленности о соли ВОЗ, которая проходит в марте, Европейское региональное бюро ВОЗ обращает внимание на пять простых рекомендаций, которые помогут снизить потребление соли и повышенное артериальное давление, что, в свою очередь, значительно уменьшает риск инсульта и сердечных заболеваний. Высокое потребление соли является одной из основных причин смертности в Европейском регионе ВОЗ.

Зачастую мы потребляем большое количество соли, даже не подозревая об этом, например, когда покупаем готовые продукты питания или заказываем еду через приложения для доставки.

ВОЗ подчеркивает важность снижения потребления соли и предлагает ряд практических мер, которые государства-члены могут принять для реализации политики по снижению потребления соли среди населения и повышения уровня здоровья и благополучия людей.

1. Отказаться от привычки пересаливать пищу: не более 5 граммов (г) соли в день

Согласно ВОЗ, взрослым рекомендуется потреблять не более 5 г соли в день. Для детей рекомендация еще меньше: 2 г соли в день. При этом в настоящее время ежедневное потребление соли в Регионе составляет от 8 г до 19 г, что значительно превышает данную рекомендацию.

По имеющимся оценкам, снижение потребления соли даже на 15% позволит предупредить 8,5 млн. случаев преждевременной смертности в следующие 10 лет в

¹ См. также Информационный бюллетень – октябрь 2017 г. «Здоровое питание»:
<https://whodc.mednet.ru/ru/component/attachments/download/151.html>

² При подготовке Информационного бюллетеня использованы материалы с сайта Европейского регионального бюро ВОЗ:
<https://www.euro.who.int/ru/health-topics/noncommunicable-diseases/pages/who-european-office-for-the-prevention-and-control-of-noncommunicable-diseases-ncd-office/news/news/2022/3/5-recommendations-to-reduce-salt-intake-to-live-longer-and-healthier-lives>

странах с низким и средним уровнем дохода, а также снизить количество расходов в странах с высоким уровнем дохода.

Государства-члены согласились добиться сокращения потребления соли на 30% к 2025 г. в качестве одного из приоритетных мероприятий в области борьбы с неинфекционными заболеваниями (НИЗ).

2. Внимательно изучать этикетки и выбирать продукты с меньшим содержанием соли

В некоторых странах Региона до 75-80% соли, потребляемой людьми ежедневно, поступает из готовых продуктов питания. Многим людям не известно об этом показателе.

ВОЗ рекомендует государствам-членам принять важную стратегическую меру – обеспечить наличие четкой и стандартизированной маркировки на лицевой стороне упаковки продуктов питания. Это поможет потребителям разобраться в том, что содержится в продуктах, которые они покупают, а также побудит производителей пересмотреть состав предлагаемых ими продуктов питания.

3. Изменить состав продуктов питания с повышенным содержанием соли

Учитывая высокую долю готовых продуктов питания в рационе современного человека, многие страны Региона решили направить усилия на улучшение их состава.

Изменение состава продуктов питания было признано экономически эффективной и политически осуществимой (по большей части) мерой. Как показали результаты исследований, преобладание в рационе таких продуктов питания, которые соответствуют целевым показателям по содержанию питательных веществ, способствует общему снижению риска заболеваний.

Помимо изменения состава продуктов также могут приниматься меры, направленные на постепенное изменение индивидуальных покупательских привычек и потребительского поведения, причем об этом не обязательно ставить в известность самих потребителей.

ВОЗ разработала глобальные контрольные показатели содержания натрия в различных категориях продуктов питания: это важный шаг, призванный упростить процесс изменения состава солесодержащих продуктов питания и способствовать прогрессу в достижении глобальных целей по снижению потребления соли среди населения.

4. Службы доставки еды: исключить соль

Еда, предлагаемая приложениями по доставке еды, которые приобрели широкую популярность вследствие пандемии COVID-19, также отличается высоким содержанием соли, равно как и калорий, сахара и насыщенных жиров.

Поскольку мы все чаще выбираем продукты питания и напитки в цифровом пространстве, органам здравоохранения важно понимать, как использование служб доставки еды может отразиться на НИЗ и других проблемах общественного здоровья.

5. В центре внимания – уязвимые группы населения

Модели потребления соли – как и пищевые привычки в целом – у представителей разных социальных групп различаются, что может привести к проявлениям несправедливости в отношении здоровья.

Согласно результатам исследований, представители групп населения, находящиеся в неблагоприятном социально-экономическом положении, зачастую хуже осведомлены о государственных рекомендациях и имеют более низкий уровень грамотности в вопросах здоровья, а добровольное употребление поваренной соли и потребление соли в целом при этом у них может быть выше на 5-10%.

Данные обследований о потреблении соли свидетельствуют о том, что потребление соли среди населения в целом колеблется от 8,7 г в Нидерландах до 19,0 г в Казахстане.

В Европейской программе работы ВОЗ на 2020–2025 гг. (ЕПР) содержится призыв к действиям, направленным на уменьшение неравенства в отношении здоровья и к совместным усилиям в целях улучшения здоровья. Разрабатываемые ВОЗ руководства и комплекты вспомогательных ресурсов для стран могут помочь государствам-членам выработать оптимальный подход для решения данной проблемы.

«Крайне важно, чтобы все страны закладывали прочный фундамент для формирования грамотности в вопросах здоровья. Люди имеют право знать, как рацион питания и потребление соли влияют на их благополучие и будущее, – подчеркнул д-р Kremlin Wickramasinghe, исполняющий обязанности руководителя Европейского офиса ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними. - Создать благоприятные условия для снижения потребления соли можно путем принятия стратегических мер на местном уровне и пропаганды здорового питания в школах, на рабочих местах, в медицинских учреждениях, в сообществах и городах. Необходимо, чтобы потребителям как в Европейском регионе ВОЗ, так и за его пределами было легче делать выбор в пользу более здоровых продуктов питания».

Подробнее на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

<https://www.euro.who.int/ru/health-topics/noncommunicable-diseases/pages/who-european-office-for-the-prevention-and-control-of-noncommunicable-diseases-ncd-office/news/news/2022/3/5-recommendations-to-reduce-salt-intake-to-live-longer-and-healthier-lives>

Публикации Всемирной организации здравоохранения:

- **Активизация мер по сокращению потребления соли в Европе: комплект вспомогательных ресурсов для стран по снижению потребления соли в Европейском регионе ВОЗ. - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2021 г. – 52 стр.**

В комплексном пошаговом руководстве содержатся детальные рекомендации по вопросам разработки и реализации успешной программы сокращения потребления соли, в том числе инструменты для непрерывного мониторинга и оценки. Оно состоит из трех основных разделов (руководство программой, техническая поддержка и корректировка мер политики), призванных содействовать странам на каждом этапе развития программы.

В первом разделе, посвященном вопросам руководства программой, содержатся рекомендации по формированию сильной команды лидеров и созданию механизмов подотчетности, которые играют ключевую роль в эффективной реализации стратегий. Учитывая, что сокращение потребления соли населением – одна из наиболее

экономически выгодных мер, предлагаемых ВОЗ, странам следует уделять первоочередное внимание как созданию, так и расширению масштабов уже существующих инициатив по снижению потребления соли.

Второй раздел посвящен технической поддержке процесса организации каждой инициативы и обеспечения данных для корректировки и подготовки необходимых мер. В него вошли рекомендации относительно оценки и мониторинга уровня потребления соли населением, а также уровней содержания соли в пищевых продуктах.

Третий раздел посвящен корректировке мер, которую необходимо осуществить для того, чтобы сократить потребление соли населением в целом. Сюда относятся такие меры, как повышение информированности населения об опасностях употребления в пищу слишком большого количества соли; создание здоровой пищевой среды посредством работы с производителями с целью изменения рецептуры пищевых продуктов и блюд путем уменьшения содержания в них соли; повышение полезности продуктов питания, предлагаемых в государственных учреждениях; содействие выбору в пользу здоровых альтернатив за счет размещения четкой информации на этикетках пищевых продуктов; ограничение ориентированного на детей и подростков маркетинга нездоровых пищевых продуктов.

Полный текст на русском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/340029/WHO-EURO-2021-1989-41744-57141-rus.pdf>

- **Healthy and sustainable diets. Report of an expert meeting on healthy and sustainable diets (Здоровые и устойчивые рационы питания. Отчет о совещании экспертов 24-25 марта 2021 г.). - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2021 г. – 43 стр.**

Европейский офис ВОЗ по профилактике НИЗ и борьбе с ними участвует в нескольких инициативах, направленных на здоровое и устойчивое питание (HSD), под руководством экспертов из стран всего Европейского региона ВОЗ. В этом отчете представлены презентации и обсуждения, которые состоялись на втором совещании экспертов, проходившее 24 и 25 марта 2021 года. Государства-члены представили свою национальную политику в области Устойчивого развития, рассказали о проблемах ее реализации и указали, где техническая поддержка со стороны Европейского региона ВОЗ принесет наибольшую пользу.

Полный текст на английском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:

<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/344940/WHO-EURO-2021-3148-42906-59870-eng.pdf>

- **Improving dietary intake and achieving food product improvement: Policy opportunities and challenges for the WHO European Region in reducing salt and sugar in the diet (Улучшение питания и повышение качества пищевых продуктов: стратегические возможности и задачи Европейского региона ВОЗ по снижению содержания соли и сахара в рационе). - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2020 г. – 60 стр.**

Включая тематические исследования из Великобритании, Израиля, Испании, Португалии, Нидерландов.

В этом документе представлены тематические исследования нескольких вариантов политики по улучшению пищевых продуктов в Европейском регионе ВОЗ. Цель состоит в том, чтобы поделиться опытом стран, оценить достоинства различных подходов, обсудить извлеченные уроки и предоставить рекомендации по передовой практике, которая может быть более широко применима в Европейском регионе ВОЗ.

Полный текст на английском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:

https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0003/448761/Improving-dietary-intake-eng.pdf

- **Food systems delivering better health: executive summary (Продовольственные системы, обеспечивающие улучшение здоровья: резюме).** - Всемирная организация здравоохранения. Женева. 2021 г. – 10 стр.

Краткий обзор основан на отчете Международной группы экспертов по устойчивым продовольственным системам, озаглавленном «Изучая взаимосвязь между продуктами питания и здоровьем». В нем рассматриваются пять путей, посредством которых продовольственные системы могут негативно влиять на здоровье, а также факторы, которые способствуют этому, внутри продовольственных систем и извне через социальные, экономические, экологические и коммерческие детерминанты здоровья. Когда продовольственные системы ориентированы на получение прибыли и производительности, они могут создать порочный круг заболеваний, который затрагивает в основном наиболее уязвимые слои общества. Однако, обращаясь к детерминантам и критическим точкам по пяти направлениям, продовольственные системы могут положительно повлиять на здоровье и благополучие населения.

Полный текст на русском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/343374/9789240033719-rus.pdf>

- **WHO global sodium benchmarks for different food categories (Глобальные контрольные показатели ВОЗ по содержанию натрия в различных категориях продуктов питания).** – Всемирная организация здравоохранения. Женева. 2021 г. – 21 стр.

Всемирная организация здравоохранения установила глобальные ориентиры по уровню натрия для различных категорий пищевых продуктов в рамках усилий ВОЗ по сокращению потребления натрия населением. Установление глобальных контрольных показателей содержания натрия является очень важным шагом для облегчения контроля за пищевыми продуктами, что способствует достижению прогресса в сокращении содержания натрия. Эти глобальные контрольные показатели призваны дополнять текущие национальные и региональные усилия по установлению целевых показателей по натрию. Глобальные контрольные показатели натрия призваны быть полезными для стран при разработке национальной политики и стратегий, а также для постоянного диалога между ВОЗ и частным сектором на глобальном уровне.

В публикации представлены контрольные показатели ВОЗ по натрию, установленные для различных категорий продуктов питания, и описана методика, с помощью которой были установлены эти контрольные показатели ВОЗ.

Полный текст на английском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240025097>

- **Micronutrient survey manual (Руководство по обследованию микроэлементов продуктов питания).** - Всемирная организация здравоохранения. Женева. 2020. – 191 стр.

Это руководство содержит модули, охватывающие все аспекты межсекторального исследования микроэлементов продуктов питания - от планирования и реализации до анализа, отчетности, распространения и использования данных. Основная аудитория руководства - руководители программ, отвечающие за разработку и проведение обследования микроэлементов в продуктах питания. Кроме того, оно будет полезно и другим специалистам, занимающимся конкретными аспектами планирования и осуществления таких обследований.

Полный текст на русском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336010/9789240012691-eng.pdf>

- **A systems approach to meal delivery apps (MDAs): WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases (Системный подход к приложениям по доставке еды: Европейский офис ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними).** - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2021 г. – 15 стр.

В этом информационном бюллетене будет рассмотрен системный подход к приложениям для доставки еды (MDAS) и различные точки входа, которые могут улучшить показатели здоровья и питания при использовании цифровой пищевой среды.

Полный текст на русском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/350134/WHO-EURO-2021-4347-44110-62219-eng.pdf>

- **Manual to develop and implement front of pack nutrition labelling: guidance for countries on the selection and testing of evidence informed front of pack nutrition labelling systems in the WHO European Region (Руководство по разработке и внедрению разъясняющей маркировки на лицевой стороне упаковки продуктов питания: рекомендации для стран по выбору и тестированию научно-обоснованных систем разъясняющей маркировки на лицевой стороне упаковки продуктов питания, в Европейском регионе ВОЗ).** - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2020 г. – 23 стр.

Маркировка продуктов питания на лицевой стороне упаковки (FOPL) и, более конкретно, интерпретирующая FOPL, предоставляющая упрощенную информацию о питании в виде символов, цветов или слов, рассматривается как экономически эффективная мера,

помогающая потребителям понять качество продуктов питания и ориентировать их на выбор более здоровых продуктов питания в момент покупки. ВОЗ рекомендует внедрение FOPL в качестве одной из наиболее эффективных мер, помогающих предотвратить НИЗ. FOPL соответствует инструментам политики, рекомендованным в Европейском плане действий ВОЗ по продовольствию и питанию на 2015-2020 годы для создания более здоровой пищевой среды.

Некоторые страны Европейского региона ВОЗ внедрили FOPL, но это приняло различные формы, с различной степенью интерпретации питательного состава пищевых продуктов. Исследования предоставляют доказательства эффективности различных схем, а также теоретическую основу, которую страны могут использовать для разработки или адаптации схемы FOPL, основанной на фактических данных и соответствующей национальному контексту.

В этом контексте данное руководство было разработано для предоставления рекомендаций странам, желающим внедрить эффективную схему FOPL для оказания поддержки потребителям в выборе более здоровых продуктов питания.

Полный текст на английском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336988/WHO-EURO-2020-1569-41320-56234-eng.pdf>

- [Mapping salt reduction initiatives in the WHO European Region \(Описание инициатив по сокращению уровня потребления соли в Европейском регионе ВОЗ\). - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2013 г. – 50 стр.](#)

В настоящем документе представлен обзор новейших инициатив по снижению потребления соли в странах Европейского региона, с особым акцентом на практические действия, предусмотренные соответствующими глобальными стратегиями. Согласно рекомендациям ВОЗ, во избежание развития сердечно-сосудистых заболеваний человек должен потреблять менее 5 г соли в день, однако в большинстве стран Европейского региона эта цифра в настоящее время существенно выше. По мнению ВОЗ, сокращение потребления соли является эффективной с точки зрения затрат и результатов стратегией по снижению растущего бремени неинфекционных заболеваний (НИЗ). Имеющиеся научные данные говорят о том, что сокращение потребления соли снижает артериальное давление и в целом благоприятно отражается на здоровье. Учитывая все вышесказанное, меры в этом направлении считаются одним из наиболее эффективных и выгодных подходов к профилактике. Неинфекционные заболевания являются важнейшей причиной смертности во всем мире; на них приходится больше смертей, чем на все остальные болезни в совокупности. Это проблема в области развития, которая требует неотложного решения; наиболее ощутимо она ударяет по населению с низким и средним уровнем доходов и является причиной практически 80% всех случаев смерти.

Полный текст на английском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0009/186462/Mapping-salt-reduction-initiatives-in-the-WHO-European-Region-final.pdf

- **Marketing of foods high in fat, salt and sugar to children: update 2012–2013 (Маркетинг пищевых продуктов с высоким содержанием жира, соли и сахара, ориентированный на детей – обновленная информация за 2012–2013 гг.). - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2013 г. – 34 стр.**

В настоящей публикации приведены сведения об ориентированном на детей коммерческом продвижении пищевых продуктов и напитков и об изменениях в этой области, произошедших за последнее десятилетие. Анализируется эволюция методов маркетинга параллельно с развитием новых медийных платформ, таких как цифровое телевидение, онлайн-реклама, мобильные устройства и смартфоны, сети социального общения на базе интернета. Приведен обзор ряда используемых в последнее время в европейских государствах-членах ВОЗ стратегических подходов к контролю такого маркетинга, направленного на детей, а также краткое изложение новейших научных данных, демонстрирующих влияние рекламы и маркетинга на характер питания детей.

Полный текст на английском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0019/191125/e96859.pdf

- **Dietary salt intake survey in the Republic of Moldova (Исследование потребления пищевой соли в Республике Молдова). - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2018 г. – 89 стр.**

Высокое потребление соли является важным фактором, определяющим повышение кровяного давления. Его снижение улучшит результаты для здоровья за счет снижения сердечно-сосудистых заболеваний и, следовательно, уровня смертности. Сокращение потребления соли было определено как одна из наиболее эффективных мер общественного здравоохранения и одна из главных задач на глобальном, региональном и национальном уровнях по снижению бремени неинфекционных заболеваний.

Цель исследования потребления пищевой соли в Республике Молдова состояла в том, чтобы установить текущее базовое среднее потребление соли (натрия), калия и йода посредством 24-часового тестирования экскреции мочи среди случайной выборки взрослого населения (в возрасте 18–69 лет), а также оценить знания, отношение, практику и поведение в отношении пищевой соли, чтобы обеспечить более эффективное планирование и реализацию эффективной стратегии по сокращению потребления соли в Республике Молдова. Популяционный опрос взрослых в возрасте 18–69 лет проводился в три этапа: анкетирование, физические измерения и проведение анализа мочи за 24 часа. Выборка для обследования была отобрана с использованием стратифицированного вероятностного метода в три этапа из эталонной выборки, используемой Национальным бюро статистики, чтобы быть репрезентативной на национальном уровне. Из общего числа в 1950 человек, отобранных для выборки, 1307 (67%) предоставили подходящие данные для исследования, а окончательная выборка включала 858 участников.

Полный текст на английском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0009/386694/mda-salt-intake-eng.pdf

- [Bridget Kelly, Jo Jewell. What is the evidence on the policy specifications, development processes and effectiveness of existing front-of-pack food labelling policies in the WHO European Region? \(О чем говорят фактические данные в отношении специфики политики, процессов разработки и эффективности систем маркировки продуктов питания на лицевой стороне упаковки в Европейском регионе ВОЗ?\). - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2018 г. – 66 стр.](#)

Пояснительная маркировка продуктов питания на лицевой стороне упаковки (FOPL) остается одним из приоритетов политики, нацеленной на стимулирование здорового питания. Согласно результатам исследований, потребители относительно хорошо понимают пояснительную маркировку FOPL, при этом понимание улучшается, если маркировка является узнаваемой и единообразной по всему рынку пищевой продукции. В 15 государствах-членах Европейского региона ВОЗ действуют утвержденные правительством системы пояснительной маркировки FOPL, и в данном отчете приводится обзор научных данных в отношении их разработки и внедрения, который поможет разработчикам политики лучше ориентироваться в этих процессах. Большинство существующих систем были реализованы в рамках добровольных соглашений и имеют различные уровни проникновения на рынок. К внедрению приемлемой, надежной и эффективной политики с большей вероятностью приведут меры, инициируемые правительством и основанные на формативной исследовательской деятельности, в разработке которых принимают участие заинтересованные стороны и общественность. Лучшая форма поддержки внедрения систем FOPL заключается в принятии положений политики, способствующих широкому распространению маркировки и предусматривающих официальную оценку ее внедрения и эффективности.

Полный текст на английском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0019/191125/e96859.pdf

**Подробнее на сайте Европейского
регионального бюро ВОЗ:**

<https://www.euro.who.int/ru/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2022/3/5-recommendations-to-reduce-salt-intake-to-live-longer-and-healthier-lives>

Контактная информация

Документационный центр ВОЗ

127254, г. Москва, ул. Добролюбова, 11,
комната 209

ФГБУ «Центральный НИИ организации и
информатизации здравоохранения Минздрава РФ»
(ЦНИИОИЗ).

E-mail: doccenter@mednet.ru

*Кайгородова Татьяна Вадимовна,
руководитель Документационного центра ВОЗ*

E-mail: kaidoc@mednet.ru

WWW: <http://whodc.mednet.ru/>

Подписка на Бюллетень

Информационный бюллетень издается в формате pdf и распространяется свободно по электронным адресам, включенным в список рассылки. Добавить новый адрес в список, а также отказаться от рассылки можно по адресу:

doccenter@mednet.ru

**Предыдущие выпуски Информационного бюллетеня можно
найти, обратившись по ссылке:**

<http://whodc.mednet.ru/ru/informaczionnyj-byulleten.html>