



Στρατηγική του ΕΦΕΤ για τη μείωση πρόσληψης αλατιού

Δρ Γιώργος Μαράκης

Ειδικό Επιστημονικό Προσωπικό

Δ/νση Διατροφικής Πολιτικής και Ερευνών

Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων

Επιπολασμός υπέρτασης στην Ελλάδα – στοιχεία από την ΥΔΡΙΑ

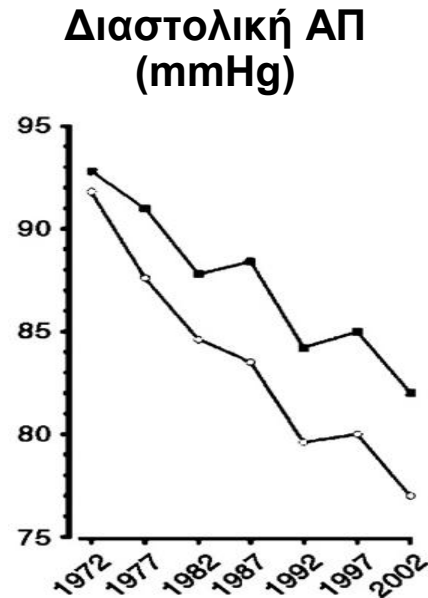
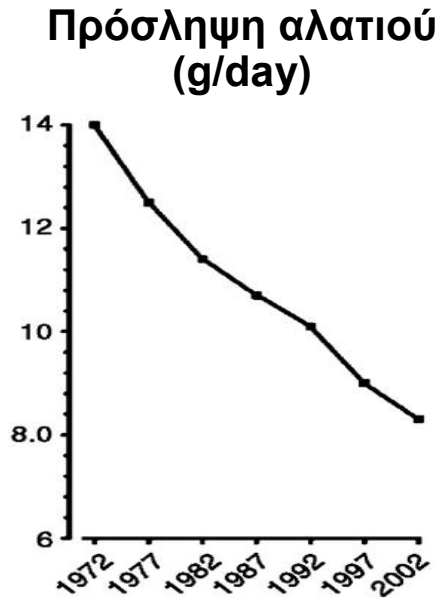
- Μελέτη “ΥΔΡΙΑ” – σε εθνικά αντιπροσωπευτικό δείγμα ενηλίκων ατόμων στην Ελλάδα

Ποσοστά υπέρτασης

Άνδρες	45,8%
Γυναίκες	37,9%
Σύνολο	41,7%

Μεταξύ των ατόμων ηλικίας ≥ 65 ετών, περίπου 4 στους 5 έχουν ενδείξεις υπέρτασης

Αλάτι και υπέρταση



Karppanen & Mervaala. Prog Cardiovasc Dis 2006;49:59-75.

Η μείωση της αρτηριακής πίεσης ως αποτέλεσμα της μείωσης της πρόσληψης αλατιού ισχύει και για τα δύο φύλα, για όλες τις εθνότητες και όλες τις ηλικιακές ομάδες (ενήλικες και παιδιά)

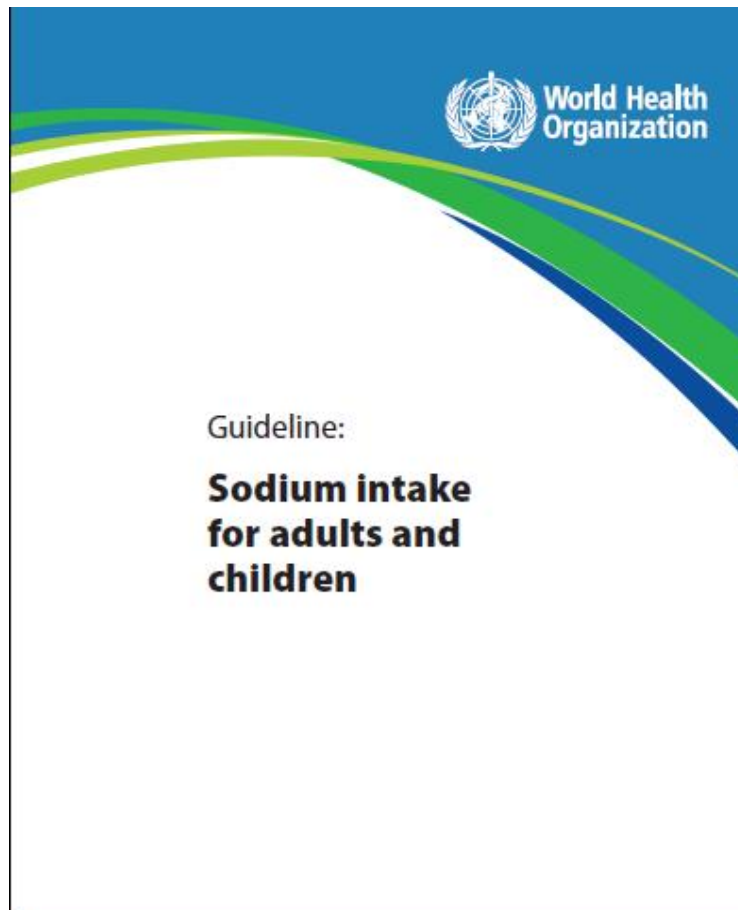
Κίνδυνοι για την υγεία από την υπερβολική κατανάλωση αλατιού

Κατάσταση	Επίπεδο τεκμηρίωσης
Αρτηριακή πίεση	++++
Εγκεφαλικό επεισόδιο	+++
Καρδιαγγειακή νόσος	+++
Υπερτροφία αριστερής κοιλίας	+++
Απέκκριση ασβεστίου	++++
Νεφρολιθίαση	+++
Απώλεια οστικής μάζας	++
Κατάγματα οστών	+
Καρκίνος στομάχου	++
Κατακράτηση υγρών	++++
Άσθμα	+



World Salt Awareness Week
21st March – 28th March 2011
www.worldactiononsalt.com

Συστάσεις Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας - 2012



- Μείωση της πρόσληψης νατρίου στους ενήλικες για **μείωση** της αρτηριακής πίεσης και του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων, εγκεφαλικού επεισοδίου και στεφανιαίας νόσου. **Ο WHO συστήνει για τους ενήλικες (≥ 16 ετών) μείωση της πρόσληψης αλατιού σε λιγότερο από 5 g ημερησίως (ή < 2 g Na ημερησίως)**
- Μείωση της πρόσληψης νατρίου στα παιδιά (2-15 ετών) για τον **έλεγχο** της αρτηριακής πίεσης. Οι παραπάνω συστάσεις που αφορούν ενήλικες, θα πρέπει να “προσαρμοστούν” προς τα κάτω ανάλογα με τις ενεργειακές ανάγκες των παιδιών συγκριτικά με τους ενήλικες

Διαιτητική πρόσληψη αλατιού στα παιδιά στην Ελλάδα

- Μελέτη **GRECO**
- Συγχρονική μελέτη (cross-sectional study)
 - 4580 παιδιά ηλικίας 10-12 ετών (♂49%, ♀51%)
 - Υπολογισμός της διαιτητικής πρόσληψης νατρίου: χρήση ενός ημιποσοτικού ερωτηματολογίου συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων

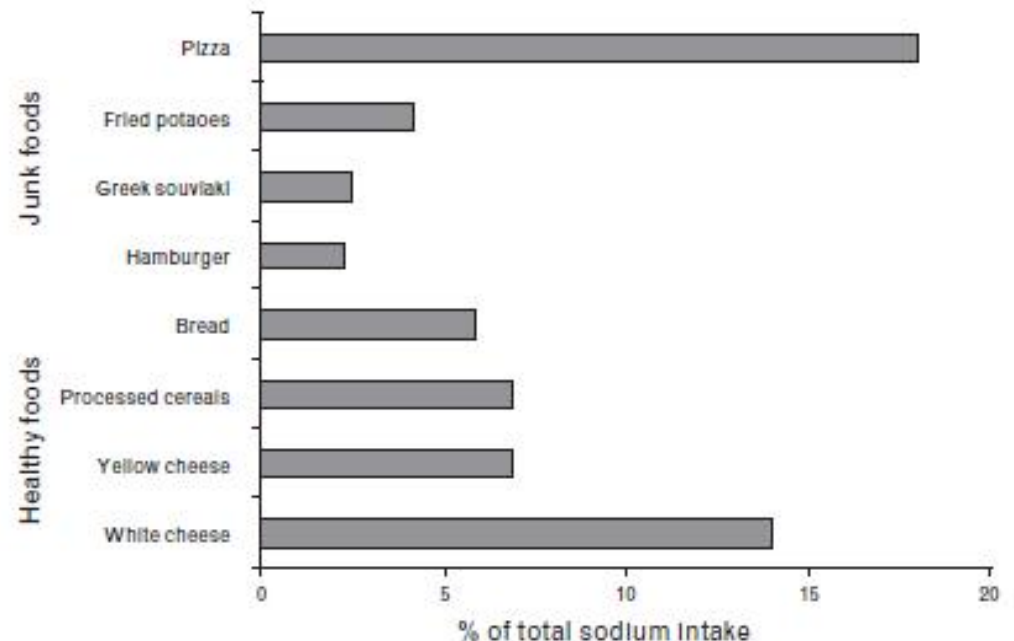
(δεν υπολογίστηκε το αλάτι που προστίθεται στο τραπέζι στο πιάτο ή κατά το μαγείρεμα)

Magriplis et al. (2011). Journal of Hypertension



Διαιτητική πρόσληψη νατρίου στα παιδιά – αποτελέσματα μελέτης GRECO

Διαιτητική πρόσληψη νατρίου	% των συμμετεχόντων
Χαμηλή πρόσληψη Na (< 1500 mg/d)	56,1%
Μέτρια πρόσληψη Na (1500–2200mg/d)	20,9%
Υψηλή πρόσληψη Na (> 2200 mg/d)	23%



Πρόσληψη Na από “υγιεινά” ή “junk” τρόφιμα ως % συνολικής πρόσληψης Na, εξαιρούμενου εκείνου που προστίθεται ως αλάτι κατά το μαγείρεμα ή στο πιάτο

Magriplis et al. (2011). Journal of Hypertension

Στρατηγική Μείωσης Αλατιού 2016-2020



- Συλλογή δεδομένων (πρόσληψη αλατιού και κυριότερες πηγές αλατιού, γνώσεις, στάση και συμπεριφορά ως προς το αλάτι από όλες τις ηλικιακές ομάδες)
- Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση: γενικού πληθυσμού (όλων των ηλικιακών ομάδων) και επαγγελματιών υγείας
- Μείωση περιεκτικότητας αλατιού σε επεξεργασμένα τρόφιμα και γεύματα
- Παρακολούθηση και αξιολόγηση

Η Στρατηγική Μείωσης Αλατιού 2016-2020 **εγκρίθηκε** από το Διοικητικό Συμβούλιο του Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων στις **29^η Μαρτίου 2016**

Πηγές νατρίου/αλατιού στη διατροφή του Ευρωπαίου

- 70-75%** Επεξεργασμένα τρόφιμα (π.χ. τυριά, προϊόντα αρτοποιίας & επεξεργασμένα δημητριακά, επεξεργασμένα κρέατα)
- 10-15% Αλάτι που προστίθεται στο μαγείρεμα / στο φαγητό στο πιάτο
- 10-15% Νάτριο που υπάρχει σε φυσική μορφή στις ακατέργαστες τροφές

Έχουν όλα τα προϊόντα της **ίδιας κατηγορίας τροφίμων** την ίδια περιεκτικότητα αλατιού;
Το παράδειγμα των δημητριακών πρωινού (Μελέτη WASH)

- Μελέτη WASH (στην οποία συμμετείχε ο ΕΦΕΤ) σχετικά με την περιεκτικότητα αλατιού και σακχάρων στα δημητριακά πρωινού
- 133 προϊόντα δημητριακών πρωινού
- **Μέση περιεκτικότητα αλατιού: 0,88g/100g**
- **Εύρος περιεκτικότητας αλατιού:**
 - **από 0,01g μέχρι 2,20g** αλατιού ανά 100g προϊόντος
- **Ποσοστό προϊόντων με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι ($\leq 0,3\%$): 19 προϊόντα στο σύνολο των 133 (δηλ. **14,3%**)**

Δεδομένα περιεκτικότητας αλατιού στο ψωμί στην Ελλάδα

- Συνεργασία ΕΦΕΤ και Γενικού Χημείου του Κράτους
- 220 δείγματα ψωμιού – 110 δείγματα από Αττική και 110 από Ήπειρο (2/3 λευκό, 1/3 μαύρο)
- Ανάλυση περιεκτικότητας νατρίου με φλογοφωτομετρία
- Μέση τιμή: **1,32g** /100g ψωμιού
- Εύρος: **0,13g – 2,22g** /100g ψωμιού



Εύρος περιεκτικότητας αλατιού στα δείγματα (g NaCl / 100g δείγματος)

Εύρος περιεκτικότητας αλατιού (g/100g)	Μέση περιεκτικότητα αλατιού (g/100g)	Αριθμός δειγμάτων	% επί του συνολικού δείγματος
<0,5	0,34	3	1,4
0,5 - <1	0,86	21	9,5
1 - <u><1,2</u>	1,11	46	20,9
1,2 - <1,5	1,36	98	44,5
1,5 - <2,0	1,68	50	22,7
>2,0	2,21	2	0,9

31,8%



Πρόσληψη αλατιού από το ψωμί στην Ελλάδα

- Σύμφωνα με την έκθεση **AIBI Bread Market Report 2013 – January 2015**

- Κατανάλωση ψωμιού (~Kg/κεφαλή/έτος): 68Kg ή ~186g/άτομο ημερησίως
- Μερίδιο αγοράς (market share) of craft bakeries 95,5%



➔ κατά κεφαλήν κατανάλωση 178g ψωμιού από φούρνους ημερησίως

- Η πρόσληψη αλατιού από το ψωμί θεωρητικά μπορεί να κυμανθεί από **0,23g** μέχρι **3,95g/ημέρα** (αν λάβουμε υπόψη τη διακύμανση περιεκτικότητας αλατιού στο ψωμί)

Το ψωμί αποτελεί κρυφή πηγή αλατιού στη διατροφή του Ευρωπαίου;



- Το “ψωμί, αρτοσκευάσματα και δημητριακά” αποτελούν την κυριότερη πηγή αλατιού στις περισσότερες χώρες της ΕΕ εκτός από:
 - Τσεχία, Πολωνία, Ρουμανία (το “αλάτι κατά το μαγείρεμα” είναι η σημαντικότερη πηγή)
 - Νορβηγία, Ισπανία (“προϊόντα κρέατος” είναι η σημαντικότερη πηγή)
- Σε έκθεση της ΕΕ* από τις 13 χώρες που ποσοστοποίησαν τη συνεισφορά των διαφορετικών ομάδων τροφίμων, το ψωμί φαίνεται να συνεισφέρει πάνω από 20% στη συνολική πρόσληψη αλατιού.

*http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/salt_report1_en.pdf

Παραδείγματα μείωσης αλατιού στο ψωμί



Μελέτη: Girgis et al. (2003) **Αυστραλία**

- **Σταδιακή μείωση αλατιού κατά 25%** μπορεί να επιτευχθεί χωρίς να γίνει ιδιαίτερα αντιληπτή από τον καταναλωτή. Δηλαδή μείωση 5% κάθε εβδομάδα επί 6 εβδομάδες.
- Η **βαθμολογία** (score) που έδιναν οι καταναλωτές στο ψωμί και ως προς τη **γεύση** αλλά και ως προς την **προτίμηση**, **δεν διέφερε** σημαντικά μεταξύ του ψωμιού με λιγότερο αλάτι από αυτό χωρίς την μείωση.

Μελέτη: Saavedra-Garcia et al. (2015)

Περού

- Με βάση τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά, το ψωμί με 20% λιγότερο αλάτι (1g αλάτι ανά 100g ψωμιού) δεν διέφερε από το σύνηθες ψωμί (regular bread: 1,25%)
- Η εμφάνιση ψωμιών με 1g αλάτι ανά 100g ψωμί στην αγορά, δεν επέφερε καμία δυσμενή αλλαγή στις πωλήσεις σε οποιοδήποτε είδος ψωμιού – αντιθέτως οι πωλήσεις αυξήθηκαν (18107units vs. 20888units).

Μελέτη: Quilez and Salas-Salvado (2015)

Ισπανία

- Αντικατάσταση μέρος του χλωριούχου νατρίου (αλάτι) με κιτρικό κάλιο (potassium citrate) – **μείωση νατρίου κατά 27%** (σε 9 είδη ψωμιού).
- Δεν παρατηρήθηκαν δυσκολίες στην παραγωγή ψωμιών με λιγότερο αλάτι (καμία ανάγκη για αλλαγή στη διαδικασία παραγωγής).
- Πωλήσεις: 3577 τόνοι (έτος 2012, πριν τη μείωση) και 3678 τόνοι (έτος 2013, μετά τη μείωση) – **δεν καταγράφηκε καμία καταγγελία ή παράπονο ως άμεσο ή έμμεσο αποτέλεσμα της μείωσης αλατιού.**

Συμπεράσματα: Μείωση αλατιού στο ψωμί

- Η μείωση αλατιού στο ψωμί είναι **εύκολα επιτεύξιμη, δεν επιφέρει αλλαγές** στην υπόλοιπη **συνταγή** και είναι **αποδεκτή** από τον **καταναλωτή**.
- Οι καταναλωτές **προσαρμόζονται** σχετικά εύκολα σε αλλαγές της περιεκτικότητας αλατιού στο ψωμί.
- Η μείωση αλατιού στο ψωμί δεν επιφέρει μείωση στις **πωλήσεις!**

Μείωση αλατιού στο ψωμί – Ελλάδα

- Εθελοντική δράση
- Πρωτόκολλο Συνεργασίας μεταξύ ΕΦΕΤ και Ομοσπονδίας Αρτοποιιών Ελλάδας (*υπογράφηκε 15 Μαρτίου 2016*)
- **Ανώτατη περιεκτικότητα αλατιού: 1,2% επί του τελικού προϊόντος για όλα τα είδη ψωμιού**

(με εξαίρεση αρτοπαρασκευάσματα που περιέχουν ελιά, τυρί ή λιαστή ντομάτα)

Μείωση αλατιού στο ψωμί – Ελλάδα

- Γραπτή δέσμευση/Υπεύθυνη δήλωση από τους αρτοποιούς (για την αξιολόγηση της επιτυχίας της εθελοντικής δράσης)
- Τα ψωμιά με χαμηλή περιεκτικότητα αλατιού (π.χ. 0,5% αλάτι επί του τελικού προϊόντος) να παραμείνουν χαμηλά σε αλάτι
- Σταδιακή μείωση αλατιού σε όλα τα είδη ψωμιού (π.χ. μείωση κατά 5% κάθε εβδομάδα μέχρι να επιτευχθεί ο στόχος)
- Στόχος η επίτευξη του 1,2% αλάτι σε όλα τα είδη ψωμιού από όλους τους φούρνους μέχρι το 2017

Όποια επιχείρηση πετύχει το στόχο:

- ✓ **Υπεύθυνη δήλωση** από τους αρτοποιούς ότι έχουν μειώσει το αλάτι σε όλα τα είδη ψωμιού (προς την Ο.Α.Ε.)
 - **Προαιρετικά:** ανάρτηση των αρτοποιειών που έχουν πετύχει το στόχο σε όλα τα είδη ψωμιού στην **ιστοσελίδα** της Ο.Α.Ε. (για δική τους προβολή και ενημέρωση καταναλωτών)
 - **Προαιρετικά:** ανάρτηση του **λογότυπου** της καμπάνιας του ΕΦΕΤ “Λιγότερο Αλάτι – Καλύτερη Υγεία” σε εμφανές σημείο της επιχείρησης (για ενημέρωση των καταναλωτών) κατόπιν αιτήματος από την Ο.Α.Ε.



ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ
(άρθρο 8 Ν. 1599/1986)

Η ακρίβεια των στοιχείων που υποβάλλονται με αυτή τη δήλωση μπορεί να ελεγχθεί με βάση το αρχείο άλλων υπηρεσιών (άρθρο 8 παρ. 4 Ν. 1599/1986)

ΠΡΟΣ ⁽¹⁾ :	Ομοσπονδίας Αρτοποιιών Ελλάδας (Ο.Α.Ε.)		
Ο - Η Όνομα:		Επίσημο:	
Όνομα και Επίσημο Πατέρα:			
Όνομα και Επίσημο Μητέρας:			
Ημερομηνία γέννησης ⁽²⁾ :			
Τόπος Γέννησης:			
Αριθμός Διότιου Ταυτότητας:			
Τόπος Κατοικίας:		Οδός:	Αριθ.
Αρ. Τηλεομοιοτύπου (Fax):		Δ/ση Ηλεκτρ. Ταχυδρομείου (Email):	

Με την παρούσα δηλώνω ως υπεύθυνος της επιχείρησης, ότι:

- συμμετέχω στην εθελοντική δράση μείωσης αλατιού στο ψωμί σύμφωνα με το πρωτόκολλο συνεργασίας μεταξύ του ΕΦΕΤ και της Ο.Α.Ε. και έχω επιτύχει η περιεκτικότητα αλατιού σε όλα τα είδη ψωμιού που παρασκευάζω ή/και διαθέτω να μην ξεπερνάει το 1,2% επί του τελικού προϊόντος (με εξαίρεση εκείνων που περιέχουν τυρί, ελιές ή λιαστή ντομάτα) και
- επιθυμώ να κάνω χρήση του λογότυπου της καμπάνιας μείωσης αλατιού του ΕΦΕΤ.

Σας επισυνάπτω τα στοιχεία της επιχείρησης.

Ημερομηνία:
Ο / Η Δηλών / ούσα

(Υπογραφή)

- Αναγράφεται από τον ενδιαφερόμενο πολίτη ή Αρχή ή η Υπηρεσία του δημόσιου τομέα, που απευθύνεται η αίτηση.
- Αναγράφεται αλογράφως.
- «Όποιος εν γνώσει του δηλώνει ψευδή γεγονότα ή αρνείται ή αποκρύπτει τα αληθινά με έγγραφη υπεύθυνη δήλωση του άρθρου 8 τιμωρείται με φυλάκιση τουλάχιστον τριών μηνών. Εάν ο υπαίτιος αυτών των πράξεων σκόπευε να προσπαθήσει στον εαυτόν του ή σε άλλον οικονομικό όφελος βλάπτοντας τρίτον ή σκόπευε να βλάψει άλλον, τιμωρείται με κάθειρξη μέχρι 10 ετών.
- Σε περίπτωση ανεπάρκειας χώρου η δήλωση συνεχίζεται στην πίσω όψη της και υπογράφεται από τον δηλούντα ή την δηλούσα.

Για τις επιχειρήσεις που έχουν πετύχει το στόχο!

Στοιχεία Επιχείρησης	
Όνοματεπώνυμο Υπεύθυνου επιχείρησης	
Επωνυμία Επιχείρησης	
Διακριτικός Τίτλος	
ΑΦΜ	
Διεύθυνση	
1. Οδός - Αριθμός	
2. Τ.Κ.	
3. Πόλη	
4. Νομός	
Στοιχεία επικοινωνίας	
1. Τηλέφωνο	
2. Fax	
3. Email	

Είδη αλατιού που είναι στη “μόδα”

Το αλάτι είτε εξάγεται από τη θάλασσα είτε από τη γη ως ορυκτό (π.χ. αλάτι Ιμαλαΐων) εξακολουθεί να είναι κατεξοχήν χλωριούχο νάτριο!



Ευχαριστώ για την προσοχή σας!

ΕΦΕΤ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΡΡΕΪΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

5 απλά βήματα... για να μειώσουμε το αλάτι σε λιγότερο από 5 γρ την ημέρα

Αυτά είναι τα βήματα...

#1
Κοιτάω τις ετικέτες τροφίμων και επιλέγω τρόφιμα με λιγότερο αλάτι

#2
Ζητάω από το φούρνο της γειτονιάς ψωμί με λιγότερο αλάτι

#3
Ζητάω στα εστιατόρια να μην προσθέτουν αλάτι στις σαλάτες και στη μερίδα μου

#4
Αντικαθιστώ σταδιακά το αλάτι με μυρωδικά στο μαγείρεμα

#5
Δεν προσθέτω αλάτι στο πιπίτο μου

Και να θυμάστε...

Η μείωση του αλατιού είναι σημαντική για όλους και όχι μόνο για τα άτομα με υπέρταση

Το αλάτι Ιμαλαίων καθώς και τα υπτόλοιπα ορυκτά άλατα περιέχουν κυρίως χλωριούχο νάτριο όπως το κοινό αλάτι

... αλατιού αντιστοιχούν στο αλάτι που προσθέτουμε στο φαγητό αλλά και σε αυτό που υπάρχει ήδη στα τρόφιμα

Εάν ένα τρόφιμο στα 100γρ περιέχει 0,3γρ αλατιού ή λιγότερο, τότε είναι χαμηλό σε αλάτι

Λιγότερο Αλάτι **Καλύτερη Υγεία**

ΕΦΕΤ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΡΡΕΪΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Λιγότερο Αλάτι **Καλύτερη Υγεία**

