

Заклучение от международна експертна среща Качество на мазнините В храненето и значението им за здравето

Барселона, Испания, 1–2 февруари, 2009 г.

Проф. Р. Уауи,¹ Д-р К. Дийкман,² проф. Б. Колецко,³
проф. П. Пуска,⁴ Проф. И. Елмадфа,⁵ Д-р Х. Цевенберген,⁶

¹IUNS и Университет на Чили, Чили; ²Вашингтон Университет, САЩ;

³Университет Мюнхен, Германия; ⁴Национален институт по здравеопазване,

Финландия; ⁵Университет Виена, Австрия; ⁶Unilever Изследователски институт,
Холандия

Summary Statement of the International Expert Meeting Health Significance of Fat Quality of the Diet

Barcelona, Spain, February 1–2, 2009

Prof. R. Uauy,¹ Drs. C. Diekman,² Prof. B. Koletzko,³

Prof. P. Puska,⁴ Prof. I. Elmadfa,⁵ Dr. H. Zevenbergen,⁶

¹IUNS and University of Chile Chile; ²Washington University USA; ³University of Munich

Germany; ⁴National Institute of Health and Welfare Finland; ⁵University of Vienna Austria;

⁶Unilever Research and Development The Netherlands

Хранителни препоръки

Целта на хранителните препоръки е да отговорят на хранителните нужди на организма и едновременно с това да предпазват от развитието на хронични заболявания и да подкрепят оптималното здраве и доброто физическо състояние.

Количеството на мазнини е важен фактор, който определя енергийния прием. Енергийният прием обаче трябва да се балансира с адекватен разход на енергия, за да се постигне и поддържа здравословно тегло.

Качеството на мазнините в хранителния режим е важно за нормалния растеж и развитие и има значимо влияние върху холестерола в кръвта и появата на коронарна болест на сърцето и мозъчен инсулт.



В съзвучие с препоръките на авторитетни международни здравни организации и актуални научни доказателства, настоящите препоръки за качеството на мазнините в хранителния режим целят да се постигне оптимално здравословно състояние през целия живот на човека – от двегодишната му възраст:

Мазнините могат да осигурят до 30–35% от дневния енергиен прием.

Наситените мазнини трябва да осигуряват не повече от 10% от дневния енергиен прием.

Есенциалните полиненаситени мазнини (омега-3 и омега-6) трябва да доставят 6–10% от дневния енергиен прием.

- Приемът на транс-мазнини трябва да е по-малко от 1% от дневния енергиен прием.

- Останалата енергия, доставяна от мазнини, може да бъде осигурявана от мононенаситени мазнини.

Храни

- В глобален аспект основните източници на наситени мазнини са пълномаслените млечни продукти (като масло, пълномаслено мляко, сметана и пълномаслени сирена), тлъстите меса, животинските мазнини (като сланината) и растителните мазнини, като палмово масло, масло от палмова ядка, кокосово масло, както и съдържащите мазнини snacks (като кейкове, сладкиши, пържени храни).

- Основните модифицирани източници на транс-мазнини са частично хидрогенираните масла. Говеждо, свинско, агнешко месо, краве масло, мляко и другите млечни продукти съдържат естествено образувани транс-мазнини.

- Важни източници на ненаситени мазнини са: растителни масла като соево масло, масло от рапица, слънчогледово масло, зехтин, риба, рибено масло, ядки, семена и продуктите, които се правят от тях. Например меките маргарини и майонези са такива производни продукти.

- Много производители на храни значително са намалили съдържанието на наситени и транс-мазнини в храните. Необходими са още бъдещи усилия, за да се намали съдържанието на наситените и транс-мазнини в храните, като едновременно с това се увеличава съдържанието на ненаситени мазнини.

- Значителни ползи могат да се постигнат само с прости промени в хранителните навици, като например да се заменят пълномаслените млечни продукти с нискомаслени варианти, тлъсти меса с постни меса и риба, и като се използват растителни масла вместо наситени животински мазнини при приготвянето на храната и в храните. Това ще подобри състава на мазнините в храненето и може да допринесе значително за намаляване на риска от сърдечно-съдови заболявания в популацията.

Потребителска осведоменост и поведение

- Като цяло хората не са наясно с важността на качеството на мазнините в храната си и с това кои са източниците на различните мазнини. Основният фокус е върху количеството мазнини, за да се контролира теглото. Това води до начин на хранене при повечето хора, който не е съответен на актуалните препоръки за добро здравословно състояние. Прочуванията върху храненето показват, че много хора в цял свят (както в развитите, така и в развиващите се страни) консумират твърде много наситени и транс-мазнини и малки количества незаменими полиненаситени мазнини.

Призив към действие

- Хората трябва да бъдат съветвани как да намалят приема на наситени мазнини и да увеличат приема на ненаситени и есенциални полиненаситени мазнини и масла в частност. Това ще доведе до устойчив и действащ модел за хранително поведение, за да сме по-здрави днес и в бъдеще.

- Един от най-ефективните варианти е да се предложат конкретни примери за това как могат да се заменят храни, които са богати на наситени и транс-мазнини (например масло, пълномаслени сирена, тлъсти меса, храни, пържени в нездравословни мазнини) с продукти, които са с по-ниско съдържание на наситени и транс-мазнини. Да се предпочита употребата на храни, богати на ненаситени и незаменими полиненаситени мазнини (например слънчогледово масло, соево масло и масло от рапица, зехтин и продукти, които се правят от тях, като меки маргарини и майонеза).

- Допълнителна възможност е да се осигури на потребителите информация за съдържанието на хранителните продукти, изписано на опаковките по ясен и разбираем начин, като се включи енергийното съдържание на порция и качеството на мазнините.

- Използването на ясен и разбираем език, когато се общува с потребителите, е за предпочитане –

например използването на понятия като „добри“/„здравословни“ мазнини и лоши“/„нездравословни“ мазнини. При комуникации със здравните специалисти са нужни научни, точни и съдържателни изказвания.

- Хранителната индустрия и мрежата за обществено хранене трябва да си сътрудничат с експерти в областта на храненето и диететиката, за да се предлагат подходящи послания, базирани на актуалните препоръки – елиминиране на транс-мазнините и намаляване на наситените мазнини; както и осигуряване на точна информация, която да помогне на потребителите да направят информиран и здравословен избор.

- Експертите по хранене и диететика трябва да осигуряват последователна и базирана на научни доказателства информация, за да подкрепят постигането на здравословни хранителни навици на населението. Те също трябва да търсят сътрудничество с хранителната индустрия, представители на правителствата и на неправителствените организации.

- Специалистите в областта на здравеопазването също трябва да осигуряват на пациентите си правилната информация и подкрепа на базата на актуалните хранителни препоръки. Те трябва да ги консултират за избора на хранителни мазнини в дневния режим, както правят това по отношение на други превантивни мерки за предпазване от заболявания и, ако е необходимо, да участват в обученията, за да предлагат подходящи съвети или да насочват пациентите към специалисти по хранене.

- Международната експертна среща призовава учени, здравни специалисти, правителствени власти, хранителната индустрия, здравните власти и медиите в цял свят да бъдат посланици на последователни, прости и ефективни послания, за да се подобри качеството на мазнините в хранителния режим на всички хора и да се популяризират тези промени в храненето за предпазване от хронични заболявания и постигане на оптимално здравословно състояние.

Източници

1. <http://www.theiem.org/documents/SummaryStatement.pdf>
2. <http://www.iuns.org/features.pdf>