



### **Нездоровый рацион питания является основным фактором, негативно сказывающимся на здоровье и благополучии людей во всех странах Европейского региона**

Чрезмерное потребление насыщенных жиров, транс-жирных кислот, сахара и соли увеличивает риск избыточной массы тела и ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и нескольких видов рака. Эти проблемы являются основными причинами заболеваемости и инвалидности по всему Региону. Из шести регионов ВОЗ именно в Европейском регионе отмечается самое большое бремя неинфекционных заболеваний (НИЗ). На четыре основные категории НИЗ – сердечно-сосудистые заболевания, диабет, онкологические и респираторные заболевания – приходится 77% смертности и инвалидности и почти 86% случаев преждевременной смертности в Регионе.

### **Почему НИЗ настолько распространены в Европейском регионе?**

- Потребление соли превышает рекомендуемое ВОЗ количество (менее 5 г в день) во всех европейских странах, где ведется такая статистика. Во многих странах уровень потребления соли выражается в двузначных цифрах.
- Всего лишь пять стран сообщают об уровне потребления насыщенных жиров на душу населения, которое соответствует рекомендуемой норме.
- Уровень потребления газированных и других сахаросодержащих напитков среди детей и подростков очень высок, а во многих странах они являются единственным наибольшим источником свободных сахаров для молодых людей. Многие газированные напитки содержат 20–30 г сахара, что может соответствовать 9 чайным ложкам в стандартной порции напитка (330 мл). В настоящее время ВОЗ рекомендует, чтобы свободные сахара составляли не более 10% общего количества потребляемой человеком энергии, но уже выпустила проект рекомендаций, предполагающих дальнейшее снижение этой нормы до уровня ниже 5% общего количества потребляемой энергии. Для многих детей одна порция газированного напитка может в два раза превышать эту норму.
- Притом, что в некоторых странах потребление транс-жирных кислот сократилось, оно продолжает вызывать беспокойство во многих частях Региона, где отсутствуют соответствующие официальные нормы или запреты. Некоторые категории пищевых продуктов, таких как хлебобулочные изделия, маргарины и спреды, содержат большие количества транс-жирных кислот, а уровни их потребления представителями определенных групп населения, в особенности малоимущих слоев, могут быть очень высокими.

Во многих странах Региона наблюдаются чрезмерно высокие показатели избыточной массы тела и ожирения:

- Избыточной массой тела или ожирением страдает более 50% взрослых в 46 из 53 стран Региона.
- В среднем, каждый третий ребенок в возрасте 6–9 лет страдает либо избыточной массой тела, либо ожирением<sup>1</sup>.
- Избыточная масса тела и ожирение наиболее распространены среди малоимущих и обездоленных групп населения в подавляющем большинстве стран, и в некоторых странах этот социальный разрыв увеличивается.

<sup>1</sup> В странах, участвующих в Европейской инициативе по эпиднадзору за детским ожирением (COSI).

### **Что могут предпринять лица, формирующие политику?**

В ответ на сложившуюся ситуацию лица, формирующие политику в данной области, могут предпринять следующие действия:

создать условия, благоприятствующие потреблению здоровых пищевых продуктов и напитков:

- ограничить маркетинг пищевых продуктов и безалкогольных напитков, ориентированный на детей;
- продвигать использование понятной маркировки на лицевой стороне упаковки;
- улучшать питательный состав пищевых продуктов, например, посредством снижения содержания соли, насыщенных жиров и сахара;
- запретить использование транс-жиров во всех пищевых продуктах и технологических процессах;

пропагандировать соблюдение здорового рациона питания в течение всей жизни:

- пропагандировать, защищать и поддерживать исключительно грудное вскармливание в первые 6 месяцев жизни ребенка;
- внедрить рацион здорового питания и программы по обеспечению школьников фруктами в качестве стандарта для всех школ;

укреплять системы здравоохранения, с тем чтобы они способствовали формированию здорового рациона питания:

- консультирование по вопросам питания и лечение ожирения должны быть доступны на всех уровнях системы здравоохранения;

вовлечь всех в процесс внедрения изменений:

- обеспечить ценовую приемлемость и наличие здоровых пищевых продуктов посредством взаимодействия с государственными ведомствами за пределами сектора здравоохранения и определения совместных с ними задач и действий.

### **В Европейском регионе ВОЗ**



**более 50%**

населения имеют избыточную массу тела или страдают ожирением



**более 50%**

населения страдают ожирением

- Во многих странах фрукты и овощи недоступны в достаточном количестве, в связи с чем сложно соблюсти рекомендуемую норму их потребления, составляющую более 600 г на душу населения в день.
- Менее 40% матерей придерживаются практики исключительно грудного вскармливания своих детей в течение первых шести месяцев жизни.

### Какие факторы лежат в основе тенденции распространения нездорового рациона питания?

Изменения в технологии обработки и доставки пищевых продуктов, а также наши пищевые привычки имеют огромное влияние.

- В глобальном масштабе имеет место увеличение количества калорий и питательных элементов, получаемых из потребляемого мяса, сахаров, масел и жиров, и они становятся сравнительно более доступными в ценовом плане, в то время как количество калорий, получаемых из пищевых продуктов, которые должны составлять большую часть рациона питания, таких как цельные злаки, зернобобовые и корнеплоды, продолжает снижаться. Существует множество причин возникновения данного сдвига, но основным фактором является изменение торговой и сельскохозяйственной политики.
- Современные методы переработки, сбыта и розничной торговли приводят к все большей доступности и ценовой приемлемости во многих странах пищевых полуфабрикатов, подвергнутых интенсивной переработке и зачастую содержащих большое количество насыщенных жиров, транс-жиров, сахара или соли. Во многих случаях потребителям бывает нелегко подобрать для себя пищевые продукты, которые были бы полезны для здоровья.
- Предметом маркетинга и коммерческого продвижения пищевой продукции на телевидении и рекламных щитах, в интернете и через социальные сети зачастую становятся продукты с высоким содержанием насыщенных жиров, транс-жиров, сахара или соли, а их целевой аудиторией нередко являются дети.
- Увеличившиеся порции блюд, принятие пищи вне дома, покупка еды на вынос, частое потребление закусок и сахаросодержащих напитков вместо воды изменили наши правила приема пищи.

### Действия ВОЗ

Уже более десяти лет ВОЗ уделяет особое внимание необходимости поддержки здорового рациона питания, повышения уровня физической активности и профилактики ожирения как на глобальном, так и на европейском уровнях. Основные моменты этой продолжающейся на Региональном уровне работы, включают:

- создание самой успешной в мире инициативы по эпиднадзору за детским ожирением (COSI), занимающейся сбором национально репрезентативных, измеряемых и сопоставимых в международном разрезе данных о распространенности избыточной массы тела и ожирения среди детей младшего школьного возраста;
- взаимодействие с государствами-членами через сети действий ЕРБ ВОЗ, в особенности в таких направлениях, как ограничение ориентированного на детей маркетинга пищевых продуктов и снижение потребления соли;
- предоставление государствам-членам инновационных технических рекомендаций, охватывающих все направления политики, включая результаты недавней работы по созданию моделей профилирования питательных веществ для целей ограничения ориентированного на детей маркетинга пищевых продуктов.

### Полезные ссылки:

**Проект Европейского плана действий в области пищевых продуктов и питания на 2015–2020 гг.**

<http://www.euro.who.int/ru/about-us/governance/regional-committee-for-europe/64th-session/documentation/working-documents/eurrc6414-european-food-and-nutrition-action-plan-2015-2020>

**Информация по вопросам питания на веб-сайте ЕРБ ВОЗ (на англ. яз.)** – <http://www.euro.who.int/nutrition>

**Профили по питанию, физической активности и ожирению для стран Европейского региона ВОЗ**

<http://www.euro.who.int/ru/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/publications/2013/country-profiles-on-nutrition,-physical-activity-and-obesity-in-the-53-who-european-region-member-states.-methodology-and-summary-2013>

**База данных по ожирению и физической активности (NOPA) (на англ. яз.)** – <http://data.euro.who.int/nopa/>

### Основные вехи процесса формирования политики в области пищевых продуктов и питания

- 1 Глобальная стратегия ВОЗ по питанию, физической активности и здоровью (2004 г.)
- 2 Политическая декларация ООН по профилактике НИЗ и борьбе с ними (2011 г.)
- 3 Глобальные добровольные цели в отношении питания матерей и детей грудного и раннего возраста (2012 г.), где особое внимание уделено поддержке исключительно грудного вскармливания в первые 6 месяцев жизни ребенка и прекращению роста уровня избыточной массы тела среди детей в возрасте до пяти лет.
- 4 Венская декларация по вопросам питания и НИЗ в контексте положений политики Здоровье-2020 (2013 г.), принятая на Европейской министерской конференции ВОЗ по вопросам питания и НИЗ в контексте положений политики Здоровье-2020.
- 5 Глобальный план действий по профилактике НИЗ и борьбе с ними на 2013–2020 гг. (2013 г.)
- 6 Перечень из 9 добровольных глобальных целевых ориентиров в области НИЗ к 2025 г., являющихся частью Глобального механизма мониторинга НИЗ (2013 г.), включая отсутствие (0%) роста уровня ожирения у взрослых к 2025 г.



## Methodology and summary

### Country profiles on nutrition, physical activity and obesity in the 53 WHO European Region Member States

