



МИНИСТЕРСТВО НА ЗЕМЕДЕЛИЕТО, ХРАНИТЕ И ГОРИТЕ ЦЕНТЪР ЗА ОЦЕНКА НА РИСКА ПО ХРАНИТЕЛНАТА ВЕРИГА

Потребителски навици и модели на хранене сред населението на Франция, нови проблеми в областта на безопасността на храните и храненето

Въведение:



Връзката на храната и начинът на хранене с повишения риск от някои заболявания, като рак, затлъстяване, сърдечно-съдови заболявания и други вече е научно установена. Адекватното хранене и здравословният начин на живот биха могли да бъдат добра превенция срещу тези заболявания. За да се подобри превенцията, както и общото здравословно състояние на населението, е от съществено значение да се документира това, с което хората се хранят, т.е. да се съберат данни за храните и хранителните компоненти, които хората поемат ежедневно, както и техните хранителни навици. Събирането на тези сравнителни данни се осъществява чрез периодични проучвания. Тези проучвания дават обща представа за моделите на потребление на храна от населението в даден момент от времето, приемът на полезни хранителни вещества, като витамини, есенциални мастни киселини, микроелементи и др., както и вероятния прием на вредни вещества с храната, вкл. тежки метали, остатъци от пестициди и т.н. Различните държави – членки на Европейския съюз сами определят модела и периодичността на тези проучвания.

Проучванията във Франция:

Такъв род проучвания се провеждат от Агенцията по храните, околната среда, професионално здраве и безопасност на Франция (ANSES) и се наричат „Индивидуални и национални проучвания относно потреблението на храни (INCA)“. Те се провеждат на всеки седем години, под спонсорството на министерствата на здравеопазването и селското стопанство: INCA 1 (1998-1999), INCA 2 (2006-2007) и INCA 3 (2014-2015).

Въз основа на тези проучвания ANSES извършва научни оценки, които дават възможност да се гарантира защита на населението от рисковете, свързани с храните и храненето, включително на хората, които предпочитат определени видове храни, като например редовните потребители на "продукти с ниско съдържание на мазнини" или на риба и морски дарове, и по-уязвимите групи от населението, като малките деца и възрастните хора. Въз основа на предоставените от ANSES данни от извършените анализи, здравните органи могат да надграждат настоящите регулаторни разпоредби, когато съществува такава необходимост. Проучванията на ANSES също така допринасят за оценката на въздействието върху здравето и за определяне на стратегии в областта на храните, храненето и опазването на общественото здраве.

Проучванията INCA са основно средство при оценката на риска. Така например при второто проучване на ANSES (INCA 2), събраните данни са използвани за анализ и

оценка на здравния риск, свързан с широк спектър вещества, които могат да присъстват в храните и водата (живак, олово и други тежки метали), както и за оценка на риска от присъствието на остатъци от пестициди и изкуствени подсладители в храните. Това проучване е използвано и за анализ на рисковете и хранителните ползи от различни хранителни продукти като плодове и зеленчуци, сол и омега-3 мастни киселини и характеризирани на начините на хранене на децата и юношите. Данните, предоставени от проучването INCA 2 са използвани от научни екипи в рамките на научноизследователски организации, също така и от международни организации като Световната здравна организация (СЗО) и Европейския орган за безопасност на храните (EFSA) за извършване на анализи на риска.

Резултати от третото (последно проучване) - INCA3:

През 2014 г. ANSES стартира третото си проучване (INCA3), което включва редица нови елементи, като включването на деца под тригодишна възраст, проучването на потреблението на храни от биологично земеделие и храни за лични нужди, както и по-точна система за описание на храните, която да се използва за прецизиране на оценките на хранителните приеми и оценките на риска в различни области, включително миграцията на вещества от опаковките и консумацията на сурови храни. Това проучване предоставя на ANSES актуална, подробна информация за величината на рисковете за здравето и помага за оценката на изпълнението на препоръките, заложи в третия Национален план за храненето и здравето (PNNS 3), който е стартиран през 2011 г. Проучването предоставя информация за това дали препоръките от този план са последвани от потребителите, както и полезна информация, позволяваща на ресорните министерства да решат дали да бъдат запазени приоритетите на хранителната политика на Франция или те трябва да бъдат подсилени или коригирани.

В това мащабно национално трето проучване на консумацията на храни и хранителните навици на френското население, проведено през 2014 и 2015 г., са взели участие повече от 5800 души (3157 възрастни между 18 и 79 години и 2698 деца на възраст между 0 и 17 години), и са били мобилизирани близо 200 интервюиращи. На участниците са зададени по 150 въпроса относно техния начин на живот и хранителни навици. Генерирани са данни за 320 000 консумирани храни. Това проучване дава пълна картина за хранителните навици на френското население за последните шест години (до 2014), за да може накрая да се актуализира предишната.

Проучванията на хранителните навици са основни инструменти за оценка на рисковете, свързани с храните. Те подобряват познанията за навиците сред населението (избор на храни, приготвяне на храните, консумацията на хранителни добавки, нива на физическа активност и степента на заседналост). По-късно в комбинация с базата данни на ANSES за състава на храните, се определя приема на полезни вещества с храните (витамини, есенциални мастни киселини и др.).

Потребление на храни във Франция

Френското население консумира средно 2,9 кг храна на човек на ден, т. е. около 2200 ккал, от които 50% идват от напитки.

Децата на възраст до 10 години консумират средно по 1,6 кг храни и напитки на ден, подрастващите на възраст между 11 и 17 години - 2,2 kg дневно и възрастни на възраст от 18 до 79 години – по 2,9 kg дневно. Напитките съставляват повече от половината от този дневен прием, а водата представлява половината от консумираните напитки.

Според проучването мъжете поемат повече храна от жените. Жените предпочитат кисело мляко, меко бяло сирене, пюре от плодове, месо от домашни птици,

супи и топли напитки, докато мъжете изразяват предпочитания към зърнените храни, твърди сирена, месо и деликатеси, както и десерти със сметана.

Диетата на френската популация съдържа висок процент преработени храни и все още повече сол (9 g/ден за мъжете и 7 g/ден за жените средно), в сравнение с лимитите за употреба на сол, заложи в Националната програма за здравословно хранене на Франция (8 g/ден за мъже и съответно 6,5 g/ден за жени). Приемът на фибри (средно 20 g/ден за възрастни) все още изглежда твърде нисък в сравнение с препоръките на ANSES (30 g/ден). Френското население също така консумира все повече и повече хранителни добавки, както и много храни.

В хранителните навици съществуват различия, което се обуславя от възрастта, пола, образованието и региона. Например хората, на възраст между 65 и 79 години консумират повече домашно приготвени храни, мъжете консумират повече сурови храни от животински произход, хората с по-високо образование консумират повече плодове, а жителите на големите градски райони консумират повече риба, сладкарски изделия, шоколад и плодови сокове от тези в селските райони (които консумират повече деликатеси от месо, зеленчуци и сирене).

Нови навици, които представляват потенциален риск за здравето

Резултатите от проучването показват появата на нови проблеми по отношение на микробиологичната безопасност на храните. Всъщност това се дължи на все по-често срещаните практики на консумацията на сурови храни от животински произход (предимно риба и говеждо месо). Също така потенциални рискове от микробиологично замърсяване носят по-дългия период на съхранение на бързо развалящите се храни преди консумацията, както и неподходящи условия на съхранение, особено в случаите, в които се изисква хладилно съхранение.

Освен това потенциални рискове за здравето са и наднорменото тегло и обездвижването, които си остават проблем за населението на Франция. През 2014-2015 г. 13% от децата и юношите (до 17-годишна възраст) и 34% от възрастните на възраст от 18 до 79 години са с наднормено тегло, а съответно 4% и 17% са със затлъстяване. Освен това процентът на лицата, които водят заседнал начин на живот е тревожен (половината от юношите на възраст между 11 и 14 години, две трети от подрастващите на възраст между 15 и 17 години и повече от 80% от възрастните на възраст между 18 и 79 години). В продължение на седем години средното извън работно/учебно време, прекарано пред екрана на телевизорите/компютрите, се е увеличило с 20 минути за деца и с 1 час и 20 минути за възрастни.

Следователно трябва да бъдат положени усилия в рамките на националната политика, които трябва да се съсредоточат върху подобряване на навиците от гледна точка на храненето и насърчаване на физическата активност.

Какви действия трябва да се предприемат в резултат от проучването?

Проучването на поведението на хранене представлява събиране на основна база данни, главно чрез интервюта и експертна оценка на ANSES. Събраните данни ще бъдат използвани през следващите няколко години, за целите на оценката на свързаните с храненето рискове.

ANSES планира да извърши задълбочен анализ на данните от проучването във връзка с оценката на риска, по-специално оценката на рисковете, свързани с неадекватния прием на хранителни вещества, като макроелементи (мазнини, въглехидрати, протеини), мастни киселини, витамини и минерали, и оценка на рисковете, свързани със заседналият начин на живот и недостатъчната физическа активност.

По този начин данните, събрани в контекста на проучването дават възможност на ANSES да издаде препоръки за общественото здраве, които са в по-голяма степен съобразени с навиците на френското население.

Заключение:

Проблемите с нездравословния начин на живот, включващ небалансирано и непълноценно хранене и заседнал начин на живот са проблеми не само на Франция, но и на други държави-членки на Европейския съюз, в това число и България. При проучването, проведено в Швеция, например се отбелязва, като проблем високия прием на мазнини, съчетан с ниската физическа активност, както и по-високия от препоръчителния прием на сол от една страна и несъответстващия на здравните препоръки прием на фибри, от друга.

В България храненето и хранителния статус на населението се наблюдават от Националният център по общественото здраве и анализи (НЦОЗА). На база на мониторинга, НЦОЗА изготвя препоръки и разработва ръководства за здравословно хранене на определени групи от населението.

Източник: <https://www.anses.fr/en/content/inca-3-changes-consumption-habits-and-patterns-new-issues-areas-food-safety-and-nutrition>

Изготвил:

д-р Аксиния Антонова, главен експерт
дирекция „Комуникация на риска, обучение и Контактен център“, ЦОРХВ
12.09.2017 г.