



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

**Информация относно публикуван от  
Европейския орган по безопасност на храните Протокол за научно становище за  
допустим максимален хранителен прием на захари**

**Европейският орган по безопасност на храните (ЕОБХ) планира да представи през 2020 г. научно становище относно консумацията на захари. Целта е да се установи прагова стойност (cut-off value) за допустим дневен прием на добавени захари от всички хранителни източници.**

През 2010 г., ЕОБХ прие научно становище относно референтните стойности за дневен прием на въглехидрати и хранителни влакнини. Към тази дата, заключението на експертите на ЕОБХ е, че наличната научна информация е недостатъчна за установяване на гранична стойност за дневен прием на общо захари (total sugars) или добавени захари (added sugars). Въпреки това се посочва, че високият прием на захари, като напитки с добавена захар, може да допринесе за повишаване на телесното тегло.

През следващите години редица научни организации, публикуват становища, като Скандинавски препоръки за хранене (2012 г.), Насоки за прием на захари на Световната здравна организация (СЗО, 2015 г.), Препоръки за хранене на Британския научен консултативен комитет по хранене (2015 г.), Насоки за прием на храни за периода 2015 - 2020 г. на САЩ, които препоръчват приемът на добавени захари да се сведе до под 10% от дневния енергиен прием (т.е. около 50 грама или 12 чаени лъжички захар на ден за възрастен с "нормален индекс на телесна маса").

Предвид тези препоръки и нови научни данни, както и постъпило, през 2016 г. от пет скандинавски страни (три държави членки на ЕС – Швеция, Дания, Финландия, както Норвегия и Исландия) искане за научно становище за хранителната експозиция на захари, ЕОБХ планира да актуализира научното си становище от 2010 г. Целта е да се установи препоръчителен ежедневен прием на добавени захари от всички хранителни източници, който няма да доведе до поява на нежелани здравни ефекти за европейското население.

На 10 август 2018 г., Панелът за диетични продукти, хранене и алергии към ЕОБХ публикува документ, който представя приетия протокол, съгласно който ще се извърши научната оценка. Протоколът определя методологията, по която ще се:

- събират данните (т.е. кои данни да бъдат използвани и как да бъдат подбрани);
- преценяват необходимите доказателства;
- анализират доказателствата за изготвяне на заключенията, върху които ще се основава научната оценка.

Целта на оценката на ЕОБХ е да се установи научно обоснована референтна горна граница (upper limit) за прием на добавени захари, т.е. максималното количество за ежедневен прием на добавени захари, което няма да предизвика нежелани здравни ефекти. В протокола се уточнява, че референтната горна граница не представлява препоръчително количество за дневен прием. Пояснява се също, че ако наличните научни данни се окажат

недостатъчни, ще се посочи прагова стойност (cut-off value) за допустим дневен прием на добавени захари от всички хранителни източници.

В становището си от 2010 г., ЕОБХ дава определение на термина "добавени захари" като захароза, фруктоза, глюкоза, нишестени хидролизати (като глюкозен сироп, високофруктозен сироп) и други сладки хранителни продукти<sup>1</sup>, консумирани като такива или използвани като съставки при производството на храни. За целите на оценката, в понятието "захари" не се включват захарните алкохоли (полиоли)<sup>2</sup>, като сорбитол, ксилитол, манитол и лактитол, както и други вещества, използвани като заместители на захарта. Терминът "общо захари" включва всички моно- и дизахариди, а именно глюкоза, фруктоза, галактоза, лактоза, захароза и малтоза.

В допълнение, оценката на ЕОБХ ще търси отговори на следните подвъпроси:

1. Какво е съдържанието на захари (общо/добавени) в храните и напитките в Европа?

2. Какви са дневните приеми на захари (общо/добавени) по възрастови групи от населението?

3. Какви са разграждането, абсорбцията и метаболизмът на различните видове захари от различните хранителни източници при хората?

4. Каква е връзката между приема на захари (общо/добавени) и метаболитните заболявания в целевите популации от населението?

5. Каква е връзката между приема на захари (общо/добавени) и зъбния кариес в целевите популации от населението?

6. Какъв е възможният начин на действие, предизвикващ неблагоприятен здравен ефект (ако има такъв) от приема на захари (общо/добавени)?

#### **Източници:**

EFSA (European Food Safety Authority), 2018. Protocol for the scientific opinion on the Tolerable Upper Intake Level of dietary sugars. EFSA Journal 2018; 16(8):5393, 47 pp. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2018.5389>

**10.09.2018 г.**

#### **Изготвил:**

д-р Светлана Черкезова, главен експерт,  
дирекция "Комуникация на риска, обучение и Контактен център"

---

<sup>1</sup> сладки хранителни продукти, обикновено се определят с наименованието „захарни изделия“ или „сладкарски изделия“.

<sup>2</sup> т. 8 от Приложение 1 на Регламент (ЕС) № 1169/2011 от 25 октомври 2011 г. за предоставянето на информация за храните на потребителите.,