



**Референтни стойности за хранителен прием (DRVs): Европейският орган за безопасност на храните предоставя своята нова интерактивна търсачка „*DRV Finder*“**

*Европейският орган за безопасност на храните (ЕОБХ) предоставя нов интерактивен инструмент, който позволява на специалистите по хранене и други специалисти да правят бързи и лесни изчисления, като използват референтните хранителни стойности, разработени от ЕОБХ.*

**Въведение:**

Балансирана диета е тази, която осигурява достатъчно количество различни хранителни вещества, за да се поддържа човешкото здраве и благополучие. Протеините, въглехидратите, мазнините, витамините, минералите и водата са основните хранителни вещества. Всяко хранително вещество има определена функция в човешкото тяло.

Количеството на всяко отделно хранително вещество, необходимо за поддържане на здравето на индивида, се определя като хранителна потребност. Хранителните потребности варират освен в зависимост от възрастта и пола, и от ниво на физическа активност, физиологичния статус (напр. бременност), хранителните навици и генетичния произход.

**Референтните стойности за хранителен прием (DRVs<sup>1</sup>):**

Референтните стойности за хранителен прием (DRVs) са научно базирани референтни стойности за хранителни вещества за здравето на населението. DRVs са общо понятие за набор от референтни стойности на хранителни вещества, който включва: средни потребности (AR<sup>2</sup>), референтен прием за населението (PRI<sup>3</sup>), адекватен прием (AI<sup>4</sup>), референтен интервал на хранителен прием (RI<sup>5</sup>) и допустима горна граница на хранителен прием (UL<sup>6</sup>). Те варират в зависимост от възрастта и пола и имат много

<sup>1</sup> Dietary Reference Values

<sup>2</sup> Average Requirement

<sup>3</sup> Population Reference Intake

<sup>4</sup> Adequate Intake

<sup>5</sup> Reference Intake Range

<sup>6</sup> Tolerable Upper Intake Level

предназначения, като например оценяване на качеството на хранителния режим на отделни индивиди или групи, проектиране на диети (например училищна храна), хранителни консултации. Взети са предвид и други фактори, като период на усилен растеж, промени в ендокринния статус, като пубертет, бременност и кърмене.

Следователно, DRV's са разработени за различни етапи от живота, физиологични състояния и различни възрастови групи.

Тези стойности насочват специалистите по отношение на количеството хранителни вещества, необходими за поддържане на здравето на иначе здрави индивиди или групи от населението. Както е посочено по-горе, DRV's включват също и допустимото горно ниво на прием (UL), което е максималното количество хранителна съставка, която може да се консумира безопасно за дълъг период от време.

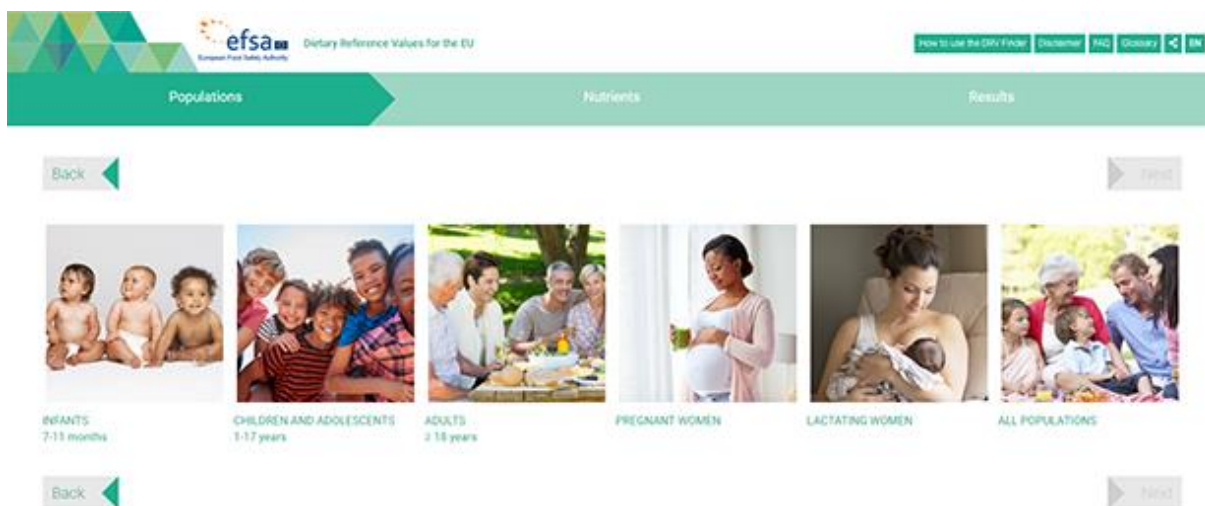
DRV's се използват от създателите на политики в Европейския съюз и в държавите-членки, за издаване на препоръки за прием на хранителни вещества от потребителите. DRV's също се използват, като основа за информацията относно етикетите на храните и за установяване на насоки за хранене на населението. Тези насоки могат да помогнат на потребителите да направят здравословен хранителен избор.

### **Интерактивна търсачка „DRV Finder“:**

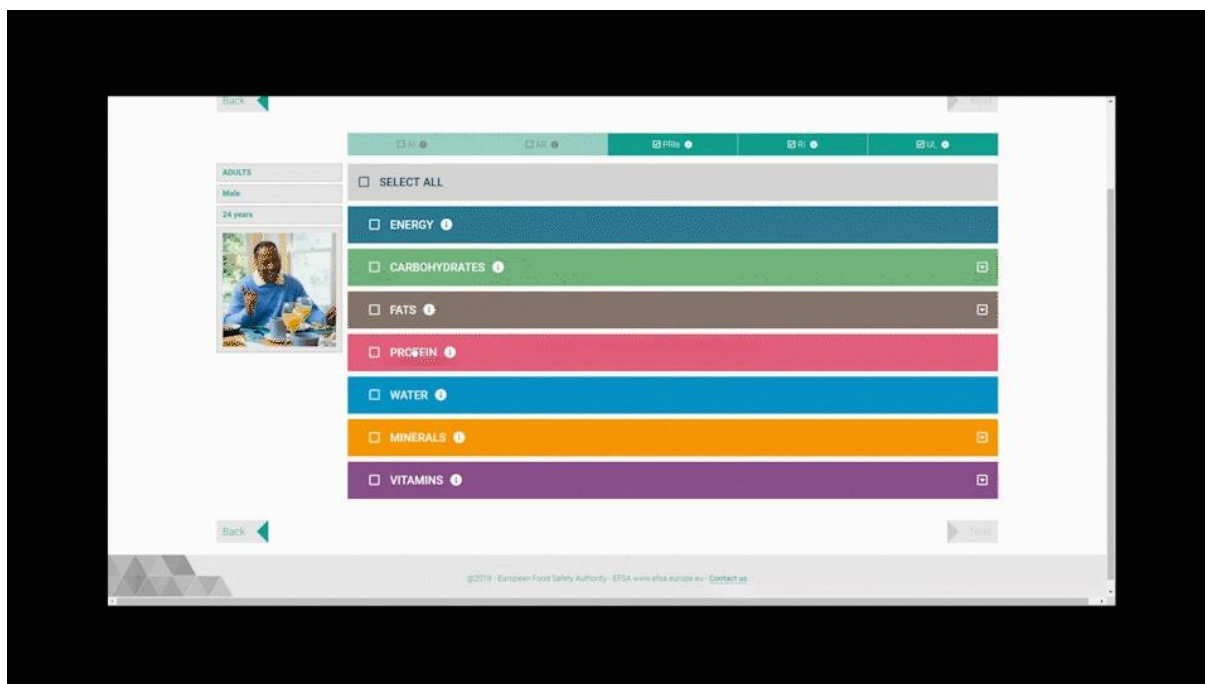
Търсачката, наречена „DRV Finder“ е интерактивно средство, което дава възможност за бърз и лесен достъп до референтните хранителни стойности (DRV's), разработени от ЕОБХ за хранителни вещества. Тя е предназначена за крайните потребители на тези стойности, като специалистите по диететика и хранене, здравни специалисти, мениджъри на риска, създатели на политики, производители на храни и учени.

Този нов интерактивен инструмент е разработен, за да се улесни търсенето на референтни хранителни стойности и количествата хранителни вещества, необходими за осигуряване на нуждите на населението.

Инструментът позволява на потребителите му да извлекат и комбинират точната информация, от която се нуждаят, като въведат с помощта на електронна платформа съответните обекти, представляващи интерес - групи от населението или хранителни вещества. Информацията, която ще получат по време на търсенето е информацията от 32-те становища относно DRV's, които ЕОБХ публикува през последните години.



Становищата съдържат референтните хранителни стойности (DRVs) за вода, мазнини, въглехидрати и хранителни фибри, протеини, енергия, както и за 14 витамина и 13 минерала.



### Как се работи с търсачката DRV Finder:

Работата с търсачката се осъществява изцяло онлайн. В процеса на търсене се следват стъпките, към които насочва самата търсачка. Когато търсим стойност за някое от горепосочените хранителни вещества за определена популация от населението, първо трябва да изберем целевата популация или хранителното вещество, обект на интерес. В случай, че сме избрали дадена популация, след това трябва да посочим пол и възраст, след което се задава търсената стойност за съответните хранителни вещества (в онлайн

платформата са налични посочените по-горе абривиатури за средни потребности, референтен прием за населението, адекватен прием, референтен интервал на хранителен прием и допустима горна граница на хранителен прием). Следвайки всички стъпки, се достига до крайния резултат и съответно до становището на ЕОБХ, публикувано в *EFSA Journal*. Резултатите се преглеждат онлайн, но могат да се изтеглят във формат .pdf или .xls.

Демонстрация на работата на търсачката може да се види на следния линк:  
[https://youtu.be/K1\\_B5CCwfe0](https://youtu.be/K1_B5CCwfe0)

Според експертите на ЕОБХ, здравните специалисти и компетентните органи могат да използват *DRV Finder*, за да помогнат на консуматорите да направят здравословен хранителен избор. Така че, инструментът не е предназначен за консуматорите, тъй като те трябва да следват националните препоръки за хранене. Целта е националните органи да транспонират тези DRV's в препоръки за хранене.

Интерактивната търсачка *DRV Finder* е изключително полезен за специалистите инструмент, който помага за бързо намиране на становищата за DRV's, публикувани от ЕОБХ. Научните становища са публикувани в *EFSA Journal*, а данните, които ЕОБХ използва за изчисляване на приема на хранителни вещества между различните възрастови групи в европейските страни, се съхраняват в европейската база данни за потреблението на храни.

**Източник на информация:**

<https://www.efsa.europa.eu/en/press/news/181129-1>

**Изготвил:**

д-р Аксиния Антонова – главен експерт в дирекция „Комуникация на риска, обучение и Контактен център“ при ЦОРХВ  
27.12.2018 г.