



**Включване на науката за храненето и поведението на потребителите в
бъдещата продоволствена политика**

**Integrating nutrition science and consumer behaviour into future food
policy**

През септември 2018 г. в рамките на третата научна конференция на Европейския орган по безопасност на храните (ЕОБХ) „Наука, храни и общество“, е проведена сесия под надслов „Напредък на науката за оценка на риска - Хранене“. Една от целите на събитието е да се насърчи продължаващия дебат относно степента, до която отделните хранителни вещества, храните като цяло и цялостният хранителен режим могат да повлияят на човешкото здраве в популациите на развитите държави, и да проучи как социалното и технологично развитие би могло да засегне избора на храни и моделите на хранене в бъдеще. Друга цел на сесията е да се обсъди как биха могли да се доразвият насоките за хранене и да се отчетат тенденциите на преминаване от недостиг на определени хранителни вещества към болестни състояния, предизвикани от недохранване във всичките му форми, което предизвиква значителна загриженост за общественото здраве в развитите държави. Акцентирано е и на ролята на отделните хранителни вещества за възникването и разпространението на хронични метаболитни заболявания, необходимостта от преминаване към хранене и хранителни режими, основаващи се на иновациите в областта на храненето и поведението на потребителите и необходимостта от мултидисциплинарни подходи за справяне с тези предизвикателства.

1. Въведение

През първата половина на миналия век учените са констатирани, че недостатъчният прием на определени витамини може да е единствената причина за възникването на различни заболявания, които представляват сериозен проблем за общественото здравеопазване. Тази констатация е в основата на редица научноизследователски дейности и политически програми в областта на храненето.

Научните изследвания са съсредоточени върху оценката на потребностите от хранителни вещества и превенция на клиничните заболявания, възникващи вследствие дефицит на хранителни вещества.

В съответствие с парадигмите за лечение на заболяванията, възникващи вследствие недостига на хранителни вещества, проучванията, насочени към превенцията на метаболитни сърдечносъдови заболявания първоначално са фокусирани главно върху промяна на приема на отделни хранителни компоненти (например, намаляването на енергийния прием, на общите, наситените и транс-мазните, на захари и натрий и увеличаване на приема на диетични фибри, калий). Напоследък обаче вниманието на експертите е привлечено от ролята на консумацията на определени храни и на моделите на хранене, като цяло и на начина на живот за превенцията на заболяванията, предизвикани от хранителни дефицити.

В рамките на третата научна конференция на ЕОБХ „Наука, храни и общество“ (Парма, Италия, 18-21 септември 2018 г.) е проведена сесия под надслов „Напредък на науката за оценка на риска - Хранене“.

Целта на тази сесия е да насърчи текущите дебати относно степента, до която отделните хранителни вещества, храните като цяло и цялостният хранителен режим могат да повлияят на човешкото здраве, както и да се проучи как социалното и технологичното развитие може да окаже влияние върху избора на храни и храненето в бъдеще. Основната цел на сесията е да се обсъди, как биха могли да се развият насоките за хранене, за да се преодолее проблемът от една страна с недостига на хранителни вещества, от друга с излишъците на определени вещества, като и двата случая водят до възникване на заболявания, които представляват сериозен проблем за общественото здраве в развитите държави.

Конкретни цели на сесията:

- насърчаване на научния дебат за това дали и как консумацията на двата класа хранителни вещества, захари и наситени мазнини е причинно свързана с високото разпространение на хроничните метаболитни заболявания;
- проучване на въздействието върху здравето на избора на хранителен режим;
- разбиране на ролята на иновациите в областта на храните и съвременните модели на хранене в отговор на потребителските тенденции и избора на потребителите;

- да се проучи как социалните и технологичните промени биха могли да повлияят върху избора на консуматорите в постиндустриалните общества¹ през следващите години.

2. От отделните хранителни вещества до храната като цяло и цялостния хранителен режим в постиндустриалните общества

По време на събитието е обсъдена причинно-следствената връзка между консумацията на наситени мазнини и развитието на хронични заболявания, предимно коронарната болест на сърцето (CHD) и влиянието на консумацията на захари върху превенцията на хронични метаболитни заболявания. Целта на дебатите е да се идентифицират причините за различията във възгледите и гледните точки, за да се даде балансирана представа за тази материя. Освен това е представен преглед на развитието на науката за храненето през последния век, за да се добие представа защо различните подходи, насочени към предотвратяване на хроничните метаболитни заболявания, са били сравнително неуспешни до този момент, както и за уроците, които трябва да бъдат научени от научна и политическа гледни точки. И накрая е обсъдено как социално-демографските промени и потребителските тенденции биха могли да повлияят на наличието на храни, избора на храни и хранителните навици.

Влияние на отделните хранителни вещества върху разпространението на хронични метаболитни заболявания

Захарите и наситените мазнини в различни моменти във времето са били набеждавани, като отговорни за нарастващата епидемия от затлъстяване, сърдечносъдови заболявания и диабет в развитите общества. Тяхната причинно-следствена роля и приносът им за развитието на мултифакторни заболявания обаче отдавна се дискутира в научната литература. Масовите и социални медии подчертават, че научните дебати оформят различни възгледи.

¹ Постиндустриално общество е общество, което преминава през фазата на доминиране от вторичния икономически сектор и се придвижва към структура на общество, базирано на осигуряването на информационни услуги, иновация, финанси и услуги. Характеристики:
Преминаване от снабдяването със стоки към услуги.
Знанието се превръща в ценен капитал („общество на знанието“ [1]).
Създаването на идеи е основният начин за задвижване на икономиката.
Глобализация, автоматизация.

Приложение и допълване с бихейвиористични и информационни науки и технологии.

https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%83%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D0%BD%D0%BE_%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE

Лекторите на сесията застават зад единната позиция, че нездравословните диети са основна причина за смъртността и предотвратимите увреждания в световен мащаб. В развитите държави съществува консенсус, че трябва да се избягва прекомерната консумация на добавена захар и сол. Въпросите са каква е консумацията, която би могла да се определи като прекомерна, има ли значение източника и кои биха били най-ефективните начини за промяна на поведението на потребителите. По отношение обаче на наситените мазнини възникват въпроси и разногласия относно заместващия хранителен елемент и вида на наситените мастни киселини.

Към хранителни режими, фокусирани върху храните, като цяло и цялостните хранителни навици

По време на събитието е представена кратка историческа справка за проблемите, свързани с храненето. Храненето става въпрос на национална сигурност през първата половина на XX век. По това време се изолират и започват да се синтезират всички известни витамини, чиито недостиг в организма се оказва в основата на тежките дефицитни заболявания. Създаването на препоръчителни дневни дози (RDA) за витамини, някои минерали, протеини и енергийни компоненти става приоритет по време на Голямата депресия и Втората световна война. През 60-те и 70-те години са положени усилия за осигуряване на адекватно снабдяване с енергия и микроелементи на населението в световен мащаб, например чрез увеличаване на селскостопанското производство на основните продукти, съдържащи скорбяла, както и чрез обогатяване и допълване на хранителния режим. В световен мащаб централно място заема дебатът около прекомерната консумация на мазнини и захари, като проблем за населението в държавите с високи доходи, както и за недостига на енергийни и протеинови хранителни източници, като причина за недохранването на кърмачетата и децата в държавите с ниски доходи. През 80-те и 90-те години интересът се измества от болестите, предизвикани от дефицит на хранителни вещества към профилактиката на хроничните болести в държавите с високи доходи, породени от прекомерния прием на наситени мазнини, транс-мазнини, натрий, захар. Изтъкнато е, че намаляването на солта, индустриалните транс-мазнини и добавени захари е постигнато до голяма степен с преформулирането на храните и, че тази мярка е от голяма полза за превенцията на сърдечносъдовите заболявания. С цел намаляване на захарта в безалкохолните напитки, някои държави пристъпват към данъчно облагане на напитките с високо съдържание на добавена захар, с което би могло да се ограничи приема на излишни калории, особено

от децата и юношите и в крайна сметка да допринесе за предотвратяване на затлъстяването и подобряване на метаболитното здраве.

Иновации в областта на храненето и в поведението на потребителите

Устойчивостта на икономиката, социалното благополучие и хуманното отношение към животните стимулират избора на храни повече от всякога, например отчетливи са предпочитанията към вегетариански храни, биопродукти, местни хранителни продукти. Все повече консуматори осъзнават вредите и ползите на някои храни върху здравето им, като например консумирането на продукти с глутен биха навредили на хора с целиакия, а с лактоза, на хора с лактозна непоносимост. Много потребители също са пренасочили интереса си към персонализирано хранене или хранене на принципа, „това, което мисля, че е добро за мен“ или „това, което знам, че е добро за мен“.

Хранителната промишленост полага усилия, за да отговори на очакванията на потребителите (например чрез намаляване употребата на добавки в храните и преработката на храните), производство на по-здравословни храни (например с по-малко захар, сол и наситени мазнини; с повече фибри) и чрез преформулиране. Въпреки това, постигането на тези цели при запазване на приемлива цена и желаните от потребителя качества на крайния продукт, е представено като основно предизвикателство.

Към мултидисциплинарно решение

В дискусиите като основна точка е включена необходимостта от приспособяване на препоръките за хранене и информираността на потребителите за храненето, храните и политиките в областта на храните към новите условия на дигитализация (цифрови менюта) и към превенцията на хроничните заболявания.

Насърчаването на консумацията на храни с благоприятен ефект върху здравето, както и ограничаването на консумацията на други храни, които могат да бъдат нездравословни, ако се консумират в излишък, изисква едновременното прилагане на множество стратегии и политики. Например, данъчно облагане на някои храни, с цел да се намали потреблението им, следва да бъде придружено от субсидии за други храни, за да се постигне обратното.

3. Препоръки

Като резултат от сесията следва да се вземат предвид следните препоръки:

- при осъществяване на политиките, отнасящи се до превенцията на хроничните заболявания да бъде взето предвид въвеждането на специфични храни и модели на хранене в допълнение към отделните хранителни вещества;
- провеждане на разширени контролирани проучвания по отношение на определени храни и цялостни модели на хранене и по отношение на хроничните заболявания, възникнали в резултат на грешки в храненето, за да се развият по-добре тези политики;
- прогнозиране на въздействието на социално-демографските и потребителските тенденции върху наличието на храни, преформулирането на храните и моделите на хранене;
- идентифициране на препятствията, които пречат на потребителите да спазват научните препоръки и препоръките за хранене и на намиране на нови подходи за изграждане на обществено доверие по отношение на храненето;
- насърчаване на непрекъснато ангажиране на лицата, определящи политиките, оценителите на риска, индустрията, неправителствените организации, академичните среди и обществото като цяло за справяне с епидемията от затлъстяване, диабет и сърдечносъдовите заболявания в съвременните общества.

Източник:

<https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2019.e170719>

Jayne V Woodside Petra Klassen Wigger Philippe Legrand Ronald P Mensink Dariush Mozaffarian John Sievenpiper

Изготвил

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

26.07.2019 г.