



Egészség Világnap 2013 – a sóbevitel mérséklése hozzájárul a magas vérnyomás és a stroke kockázatának csökkenéséhez

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) minden év április 7-én ünnepli az Egészség Világnapját. Idén a magas vérnyomás veszélyeire és kockázataira szeretné a WHO a lakosság és a döntéshozók figyelmét felhívni és hangsúlyozza a megelőzés és a magas vérnyomás csökkentésének fontosságát. Egyúttal a WHO arra is ösztönöz mindenkit, hogy ellenőriztesse vérnyomását és tegyen lépéseket a hipertónia csökkentése érdekében.

A Világnap alkalmából jelentette meg a WHO „**A Globális tájékoztatás a hipertóniáról**” című kiadványát, melynek legfontosabb megállapításai:

- A magas vérnyomás fontos népegészségügyi probléma, mely növeli a szívbetegség, a stroke, a veseelégtelenség, az idő előtti elhalálozás és a fogyatékoság kockázatát.
- Globálisan a szív-érrendszeri betegségek mintegy 17 millió halálesetért tehető felelőssé évente, amely az összes halálozás közel egyharmadát jelenti. A magas vérnyomás szövődményei miatt 9,4 millióan halnak meg világszerte.
- A világ 25 év feletti lakosságának 40%-a szenved magas vérnyomásban.
- A magas vérnyomás ritkán okoz tüneteket a korai szakaszban, ezért sokan nem is észlelik a betegséget.
- Az olyan kockázati tényezők, mint az egészségtelen táplálkozás, káros alkoholfogyasztás és fizikai inaktivitás elkerülése megelőzheti a hipertónia kialakulását.
- A dohányzás növeli a magas vérnyomás szövődményeinek kialakulásának kockázatát.
- A sóbevitel csökkentését célzó kezdeményezések nagyban hozzájárulnak a magas vérnyomás megelőzéséhez és ellenőrzéséhez. Azonban, a hipertónia ellenőrzésére irányuló vertikális programok egyedül nem költséghatékonyak.
- A magas vérnyomás megelőzése és ellenőrzése komplex feladat és együttműködést igényel, beleértve a kormányokat, a civil társadalmat, a tudományos élet szereplőit, valamint az élelmiszer-és italgártókat. *Figyelembe véve a vérnyomás-ellenőrzésből eredő óriási egészségügyi előnyöket, most van szükség az összehangolt fellépésre.*

A WHO támogatja az országokat a magas vérnyomás kezelésében. A WHO két dokumentumot dolgozott ki – A „Globális Nemfertőző Betegségekre vonatkozó Akciótervet” a 2013-2020 időszakra, mely ütemtervként szolgál a tagállamok számára a nemfertőző betegségek kezelésére, valamint egy „Globális Monitoring Keretrendszert”, amely 9 célt és 25 mutatót tartalmaz -, ezeket idén az Egészségügyi

Világszervezet Közgyűlésén fogják benyújtani májusban. Az egyik önkéntes globális cél a magas vérnyomás 25%-kal történő csökkentése 2025-re.

A WHO Európai Regionális Irodája az Egészség Világnap keretében a sóbevitel csökkentésének fontosságát hangsúlyozza. Ez az egyik legegyszerűbb módja a magas vérnyomás és ezáltal a stroke, és a szív- és vesebetegség kockázatainak mérséklésére. A sóbevitel 5 g/nap alá történő redukálása (amely körülbelül 1 teáskanálnyi mennyiségnek felel meg) a stroke kockázatát 23%-kal, és a szív- és érrendszeri betegségek rizikóját 17%-kal csökkenti. A WHO Európai Régiójában élő legtöbb ember naponta körülbelül 8-11g sót vesz magához, amely messze meghaladja az ajánlott szintet.

"A magas vérnyomás jelentős gazdasági terhet jelent és csökkentésére a sóbevitel mérséklése az egyik leginkább költséghatékony mód" - mondta Jakab Zsuzsanna, a WHO Európai Regionális Irodájának igazgatója. "A só bármely mértékű csökkentése már pozitív hatásokkal jár, de nem az asztalnál az ételhez adott só jelenti a legnagyobb gondot! Az elkészített ételek, mint a kenyér és húsipari termékek sótartalma borítja fel az egyensúlyt. Ha a termékek címkézése nem megfelelő és azokat a fogyasztók nem ellenőrzik, akkor nagyon könnyen elkerülheti a figyelmünket az adott termékben lévő só mennyisége."

Az Európai Unióban a sóbevitel 80%-a a feldolgozott élelmiszerekből és készételekből származik. Sok ember jóval több sót fogyaszt, mint gondolná, és ez kedvezőtlenül hat a vérnyomásra, valamint növeli a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát.

A WHO Európai Regionális Irodája április 4-én tette közzé "**A sócsökkentő kezdeményezések áttekintése a WHO európai régiójában**" című jelentését. Számos ország már jelentős eredményeket ért el olyan intézkedésekkel, mint az élelmiszerek és termékek címkézése, a fogyasztók oktatása, a nemzeti táplálkozási irányelvek aktualizálása és az élelmiszergyártókkal a feldolgozott élelmiszerek sótartalmának csökkentéséről folytatott tárgyalások.

Finnország

- Kötelező a figyelmeztető címkék használata a magas sótartalmú élelmiszereknél és a sótartalom feltüntetése sok élelmiszerkategóriában. A magas sótartalmat jelző címkézésről szóló törvény bevezetése következtében az ágazat sok terméket átalakított, hogy elkerüljék az ilyen címkéket. Ez viszont ahhoz vezetett, hogy 20-25%-kal csökkent a só mennyisége különböző termékekben, beleértve a kenyeret is.
- Kötelező oktatásokat tartanak az iskoláskorú gyermekeknek az egészséges étrendről (beleértve az alacsony sóbevitelt is).
- Napi sóbevitel több mint 40%-kal csökkent az elmúlt 30 évben, ennek az értéke jelenleg 7 g a nők és 8,3 g a férfiak esetében

Egyesült Királyság

- Az élelmiszerek háromnegyedén látható az ún. "jelzőlámpa" tápértékjelölés, mely információt ad az adott termék zsír, telített zsír-, cukor- és sótartalmáról.
- Az átlagos napi sóbevitel 10%-kal csökkent az elmúlt évtizedben, 8,6 g-ra.
- Egyharmaddal nőtt a kevesebb sót fogyasztók száma.

Magyarországi helyzet

- A hazai lakosság megbetegedési és halálozási statisztikáiban kiemelt jelentőséggel bírnak a szív- és érrendszeri betegségek, melyek az össz-halálozás 50%-ért felelősek.
- A magas vérnyomás több mint 2 és fél millió embert érint ma Magyarországon.
- A magyar lakosság sófogyasztása minden életkorban jelentősen meghaladja az ajánlott értékeket, jelenleg a férfiak átlagosan 17,2 gramm, a nők mintegy 12 gramm sót fogyasztanak naponta, ami 3-3,5-szerese az ajánlottnak
- 2009-ben került sor az OÉTI vezetésével és az ÁNTSZ regionális és kistérségi intézeteinek közreműködésével az Országos Óvodai Táplálkozás-egészségügyi Felmérésre, mely szerint a közétkeztetés keretében biztosított ételek sótartalma 3,5-13,1 g volt, ez is több mint háromszorosa a korcsoportos ajánlásnak (1,95 g/3 étkezés).
- A STOP SÓ Nemzeti Sócsökkentő Program az EU Sócsökkentő Keretprogramhoz kapcsolódóan 2008-ban indult el Magyarországon. A program célja a lakosság sóbevitelének csökkentése, mely elképzelhetetlen az egyes szektorok összefogása és együttgondolkodása nélkül.

Ismerje meg az ellenfelet, és cselekedjen

Az ajánlások szerint a 12 magas sótartalmú élelmiszer, amellyel vigyázni kell a következők: kenyér, húskészítmények, sajtok, készételek, levesek, reggeli gabonafélék, haltermékek, chips és a sós rágcsálnivalók, vendéglátó-ipari ételek, éttermi ételek, szósok, fűszerek és ízesítők.

Az alábbi lépésekkel csökkenthetik az egyének a szívroham és a stroke kockázatát, és tarthatják normál szinten vérnyomásukat.

- egészséges táplálkozás
- sóbevitel csökkentése (kevesebb, mint 5 g naponta)
- rendszeres testmozgás
- dohányzásról való leszokás
- alkoholfogyasztás csökkentése
- stressz kezelése.

Magyarországon 2013 április 9.-én 11 órakor kerül sor a WHO Magyarországi Iroda, az Országos Egészségfejlesztési Intézet, az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet, valamint a Magyar Hypertonia Társaság rendezésében a Semmelweis Egyetem Nagyvárad téri parkolójában az Egészség Világnappal kapcsolatos sajtótájékoztatóra.

További információ:

Egészség Világnap:

<http://www.euro.who.int/en/who-we-are/whd/world-health-day-2013>

http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2013/world_health_day_2013_0403/en/index.html

Videó:

<http://www.youtube.com/watch?v=LDWPJijPuBY>

Gyakran ismételt kérdések a sóról a WHO európai régiójában:

<http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2011/10/reducing-salt-intake/frequently-asked-questions-about-salt-in-the-who-european-region>

Magas vérnyomás - ország tapasztalatok és hatékony beavatkozások Európában:

<http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/noncommunicable-diseases/cardiovascular-diseases/publications/2013/high-blood-pressure-country-experiences-and-effective-interventions-utilized-across-the-european-region>

Kapcsolat:

Dr. Pusztai Zsófia
Irodavezető
WHO Magyarországi Iroda
Tel: +36703803445
Email: puz@euro.who.int

Tina Kiaer
Communications Officer
WHO Regional Office for Europe
Tel.: +45 45336740
Email: tki@euro.who.int