

## Швейцарцев тянет на солененькое | Les Suisses consomment trop de sel

Автор: Ольга Юркина, [Берн](#), 15.11.2011.



(stop-sante.com)

По статистике Федерального министерства здравоохранения, жители Швейцарии в среднем потребляют 9,1 граммов соли в день, что критически превышает ежедневную норму, рекомендованную Всемирной организацией здравоохранения, – 5 граммов.

|  
Les Suisses mangent trop salé. Selon une étude de l'OFSP, une personne ingère en moyenne 9,1 g de sel par jour en Suisse alors que la quantité maximale recommandée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) est de 5 grammes.

Les Suisses consomment trop de sel

Федеральное министерство здравоохранения Швейцарии (OFSP) обеспокоено количеством соли, ежедневно потребляемым жителями страны. Согласно исследованию, проведенному по заказу OFSP Университетским госпиталем кантона Во в Лозанне, мужчины в среднем съедают по 10,6 граммов соли в день, а женщины – 7,8 граммов. Таким образом, в среднем по Швейцарии ежедневная «доза» соли составляет 9,1 грамма, а то время как норма, рекомендованная Всемирной организацией здравоохранения, ограничена 5 граммами.

Чрезмерное потребление соли чревато серьезными заболеваниями сердечнососудистой системы и может спровоцировать раковые опухоли. Федеральное министерство здравоохранения Швейцарии разработало и предложило национальную стратегию по снижению потребления соли – наподобие кампаний, которые уже действуют во Франции, Великобритании, Финляндии и других странах Евросоюза.

Натрий и хлор, содержащиеся в поваренной соли, в разумных количествах полезны для здоровья. Молодой и взрослый организмы нуждаются ежедневно в 1,5 граммах соли, однако в европейских странах уровень потребления жизненно важного элемента уже давно превышает допустимый. В своем докладе о питании, диетах и хронических болезнях от 2003 года Всемирная организация здравоохранения проанализировала влияние более 50 факторов на организм и подтвердила тесную взаимосвязь между злоупотреблением солью и сердечнососудистыми заболеваниями.

В свою очередь, в 2007 году Всемирный фонд исследований раковых заболеваний и Американский институт исследований рака обратили внимание на то, что повышенное содержание соли и продукты, в которые соль добавлялась для повышения сроков хранения, могут спровоцировать рак желудка.

Европейские страны уже давно объявили войну чрезмерному употреблению соли. В Финляндии с 1982 года действует программа по здоровому питанию, позволившая за двадцать лет снизить ежедневную дозу соли на жителя с 14 до 10 граммов.

Франция стала пионером по разработке глобальной стратегии «анти-соль». При поддержке Французского агентства санитарной безопасности, пищевым предприятиям в период с 2001 по 2005 годы удалось постепенно снизить содержание соли в полуфабрикатах и продуктах, как хлеб, мясо или супы. Если высокая планка, поставленная министерством здравоохранения Франции, - снижение потребления соли на 4% в год и 20% за пять лет, - так и не была достигнута, то удалось существенно сократить потребление соли на жителя (с 9,3 граммов до 8,7 граммов для мужчин и с 6,9 граммов до 6,7 граммов для женщин). Во второй фазе кампании Франция планирует снизить потребление соли до 8 граммов в день, в первую очередь, избегая излишков соли в хлебобулочных изделиях.

Великобритания ведет активную борьбу с солью с 2005 года. Помимо профилактической рекламной кампании по радио и телевидению, предупреждающей об опасностях чрезмерного употребления соли, здесь была разработана «соляная модель» (Salt Model) для 85 категорий продуктов, для которых был определен максимальный уровень содержания соли.

Подобная стратегия позволила Великобритании качественно снизить долю соли в таких изделиях, как мюсли, чипсы и хлеб. Интересно, что именно Соединенное Королевство встало у истоков Европейской сети снижения потребления соли (L'European Salt Action Network (ESAN)), созданной в 2007 году и всемирной организации World Action on Salt and Health, основанной в 2005 году. Цель последней, как не сложно догадаться из названия, - значительное снижение потребления соли в мире благодаря разработанной в Великобритании модели консенсуса между солью и здоровьем (Consensus Action on Salt and Health), призванной уменьшить долю соли в продуктах пищевой промышленности.

Европейский союз начал серьезную кампанию по снижению потребления соли в 2008 году совместно с сетью ESAN. Ставка высока: в идеале уменьшить потребление соли на 4% в год (16% до 2012 года), найдя золотую середину между количеством соли и вкусовыми качествами готовых продуктов питания и полуфабрикатов. Швейцария, хотя и не участвует в общеевропейской кампании, сотрудничает с международными экспертами и с 2008 года придерживается собственной стратегии «анти-соль». Тем более что уровень жизни в стране, по мнению специалистов, позволяет снизить потребление соли до рекомендованного Всемирной организацией здравоохранения уровня.

Результаты исследования Университетского госпиталя кантона Во продемонстрировали прямую связь между чрезмерным употреблением в пищу соли и гипертонией. Так, 32,3% мужчин и 19,1% женщин, принявших участие в опросе, страдают от повышенного артериального давления.

В Швейцарии сердечнососудистые заболевания остаются главной причиной смертности, и если для глобального анализа, позволяющего проследить причины и факторы риска развития сердечнососудистых заболеваний, пока недостаточно данных, то прямая взаимосвязь между потреблением соли и повышенным артериальным давлением установлена научно. Специалисты подтверждают что снижение потребления соли на 3 грамма в день понижает систолическое артериальное давление с 3,6 до 5,6 мм рт. ст. и диастолическое давление с 1,9 до 3,2 мм рт. ст. Таким образом, уменьшение ежедневной доли соли понижает вероятность сердечных приступов и риск ишемической болезни сердца.

Недавние исследования в кантонах Во и Женеве показали, что переизбыток соли обнаруживается преимущественно в полуфабрикатах, хлебе, сыре, мясных изделиях, готовых супах и некоторых других продуктах.

Федеральное министерство здравоохранения в сотрудничестве с производителями продуктов питания и швейцарской Высшей школой агрономии (HESA) намерено снизить потребление соли до 8 граммов на человека в день. В частности, речь идет о том, чтобы сократить процентное содержание соли в хлебе, выпечке, сырах, некоторых мясных продуктах и готовых блюдах. Предварительные исследования подтвердили, что данная операция вполне возможна в техническом плане и безопасна для здоровья потребителя. Более того, потребители, принявшие участие в эксперименте, в большинстве случаев предпочли продукты с пониженным содержанием соли. В результате OFSP разработал рекомендации по уровню соли для одиннадцати групп продуктов.

Одновременно, специалисты отделения здравоохранения Высшей школы Берна (HESB) изучили содержание соли в продуктах, предлагаемых предприятиями общественного питания и столовыми. HESB разработала пять стратегических мер по снижению содержания соли в полуфабрикатах и готовых блюдах. По примеру программ в Великобритании и Европейском союзе, речь идет о создании базы данных, объединяющей информацию о допустимом уровне соли в разных видах продуктов, а также разработке менее соленых рецептов по принципам сбалансированного питания и оптимизации размера порций в ресторанах самообслуживания. Одним из самых успешных вариантов замены соли в блюдах без ухудшения их вкусовых качеств остается использование ароматных трав и других приправ.

Впрочем, не стоит забывать, что поваренная соль, помимо натрия и хлора, включает еще один жизненно необходимый элемент: фтор. Поэтому, при уменьшении содержания соли в продуктах необходимо учитывать потребности организма во фторе и йоде. Адаптацией доли этих веществ в продуктах с низким содержанием соли будут заниматься специалисты Швейцарской академии медицинских наук. Федеральное министерство здравоохранения, в свою очередь, обеспечит согласованность действий между предприятиями пищевой промышленности, ресторанами и столовыми, чтобы найти консенсус между соленостью, вкусом и полезностью блюд.

Статьи по теме

[Ароматное золото](#)

[Ароматное золото \(продолжение\)](#)

---

**Source URL:** <https://nashagazeta.ch/news/12534>