



Достижения Узбекистана по обеспечению здорового питания

А.С. Худайбергенов

**д.м.н., профессор, Главный специалист министерства
здравоохранения Узбекистана по гигиене питания,
национальный координатор ВОЗ по вопросам питания**



Понятие здорового питания

- ◆ **Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Здоровое питание является ключевым звеном в контексте формирования здорового образа жизни.**



По прогнозам ВОЗ к 2020 году 70% всех смертей и 60% всех болезней в мире будут составлять неинфекционные заболевания (НИЗ)

- 71% смертей от ишемической болезни сердца (ИБС),**
- 75% смертей от инсультов и**
- 70% смертей от диабета будут приходиться на развивающиеся страны .**

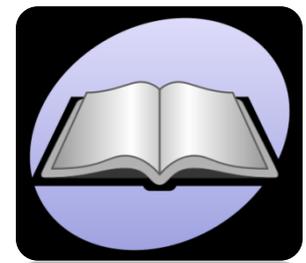
Большинство случаев преждевременной смерти от НИЗ можно предупредить, если проводить целенаправленные профилактические меры в рамках обеспечения здорового питания

(Рацион, питание и предупреждение хронических заболеваний. Доклад Совместной консультативной встречи экспертов ВОЗ/ФАО. Женева, Всемирная организация здравоохранения, 2003 г. (WHO Technical Report Series, No. 916) http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_916.pdf).



ПРАВОВАЯ БАЗА ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ

- Концепция национальной безопасности Республики Узбекистан, Утвержденная Олий Мажлисом от 29 августа 1997 года, предусматривающая обеспечение продовольственной безопасности в стране;
- Законы Республики Узбекистан «Об охране здоровья граждан», «О профилактике йоддефицитных заболеваний», «О профилактике микронутриентной недостаточности», «О техническом регулировании»;
- Рекомендации межсекторальной группы специалистов от 7-9 ноября 2005 г. по реализации первого Плана действий ВОЗ по здоровому питанию в Узбекистане;
- Европейская Хартия по борьбе с ожирением, подписанная Минздравом Р Уз (Стамбул, 2006 г.).
- Национальная стратегия по улучшению питания населения
- Программа формирования здоровой семьи и репродуктивного здоровья
- Программа «школьное молоко»
- Венская декларация по питанию и профилактике НИЗ (2013)
- *Проект Постановления Кабинета Министров «О совершенствовании мер по профилактике и контролю неинфекционных заболеваний»*



Узбекская модель пирамиды здорового питания (2005 г.)



Внесены элементы национальной кухни;
Дополнены фигурами физ.активности;
Дополнены нормой питьевого режима (8 стаканчиков)

Принята на межсекторальном совещании (ноябрь 2005 г.), поддержано ВОЗ и опубликовано в виде метод.рекомендаций, утв.минздравом (2006).

Сравнительный анализ политики в области пищевых продуктов и питания в Европейских государствах-членах ВОЗ. Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ EUR/06/5062700/BD/2 (http://www.euro.who.int/Document/NUT/Instanbul_conf; The First Action Plan for Food and Nutrition Policy WHO European Region 2000 - 2005

12 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМОЕ ВОЗ (адаптировано для Узбекистана)

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты.
2. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше - свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400г в день).
3. Хлеб, изделия из муки грубого помола, крупы, картофель должны употребляться ежедневно.
4. Контролируйте поступление жира с пищей, заменяйте животный жир растительным маслом.
5. Заменяйте жирное мясо и мясные продукты на постное мясо, бобовые, рыбу, птицу.
6. Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты - кефир, творог, йогурт и сыр с низким содержанием жира и соли..



7. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.
8. Ешьте меньше соли. Общее количество соли в пище не должно превышать одну чайную ложку - 5 г в день. Следует употреблять йодированную соль.
9. Замените чай натуральными соками, столовой водой или употребляйте в промежутках между основными приемами пищи. (Вариант ЕвроВОЗ: «Если употребляете спиртные напитки, то общее содержание чистого спирта в них не должно превышать 20 г в день»)
10. Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение поможет обеспечить безопасность и уменьшить используемое в процессе приготовления количество жира, масла, соли и сахара.
11. Способствуйте вскармливанию новорожденных только грудью примерно в течение первых 6 месяцев. Вводить прикорм следует постепенно, не отказываясь совсем от грудного вскармливания.
12. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.

Проект Постановления Кабинета Министров «О совершенствовании мер по профилактике и контролю неинфекционных заболеваний»

Приоритетные направления:

Основные факторы риска, связанные с образом жизни: нездоровое питание, низкая физическая активность, употребление табака и алкоголя;



ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- 1. Сердечно-сосудистые заболевания (с фокусом на гипертонию и профилактику инфаркта миокарда),**
- 2. Сахарный диабет**
- 3. Хронические респираторные заболевания (ХОБЛ и бронхиальная астма)**
- 4. Новообразования (профилактика рака легкого, рака молочной железы и рака шейки матки);**

Совместно с ВОЗ выполнены следующие мероприятия:

- разработаны и утверждены методические рекомендации по реализации плана действия в области питания и безопасности пищи;
- разработаны и утверждены нормы питания с учетом рекомендаций ВОЗ, для ДДУ, военнослужащих силовых ведомств, для инвалидов учреждений социального обеспечения (2008 г.);
- внесены изменения в рекомендуемые нормы рационального питания по ограничению потребления поваренной соли;
- достигнуто межсекториальное сотрудничество с Агентством Узстандарт и Ассоциацией производителей пищевой продукции, направленное на обеспечение здорового питания (**совместный приказ за №623 от 30.12.2013 г.**);
- осуществлена Программа саплементации детей до 2-х лет препаратом железа с одновременной пропагандой здорового питания среди населения Самаркандской, Бухарской, Навоийской и Ташкентской областей (2010-2013 гг).

Усиление кадрового потенциала специалистов в области питания и безопасности пищи и проведение просветительской работы среди производителей:

- проведена подготовка специалистов по внедрению международной системы НАССР (Hazards Analyzis and Critikal Control Point) на пищевых предприятиях;**
- проведены семинары с привлечением представителей предприятий пищевой промышленности по внедрению НАССР системы;**
- разработаны раздаточные материалы по здоровому питанию и безопасности пищи;**
- на кафедре гигиены ТашИУВ внедрены программы специализации врачей общей практики по здоровому питанию, спортивному питанию и диетологии на основе рекомендаций ВОЗ;**
- специалисты Минздрава принимали участие на заседаниях ЕвроВОЗ при разработке Венской декларации по питанию и на заседаниях Комитета Кодекс Алиментариус по принятию международных стандартов на пищевую продукцию.**

Разработка и тиражирование образовательных материалов для населения по здоровому питанию:

- Азбука здорового питания (Центр здоровья);**
- 12 принципов здорового питания;**
- методическое руководство для первичного звена здравоохранения по пропаганде здорового питания;**
- программа повышения знаний учащихся по здоровому питанию;**
 - Национальная передача «Ойдин Хаёт», «Узингни англа» по пропаганде здорового образа жизни с фокусом на здоровое питание и безопасность пищевых продуктов

Усиление сектора здравоохранения

- Постоянно действующая Рабочая группа по пересмотру норм питания в лечебно-профилактических учреждениях и обеспечению безопасности пищи (совместно с Евро бюро ВОЗ)



В ОБЛАСТИ МОНИТОРИНГА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**Совместная миссия МЗ Р Уз, ВОЗ и
Всемирного Банка по оценке факторов
риска НИЗ основе STEPS, 2013-2014**

**Участие узбекских специалистов в
учебном курсе по эпид надзору за НИЗ**



ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ЗАДАЧАМИ ВТОРОГО ЕВРОПЕЙСКОГО ПЛАНА ДЕЙСТВИЯ ПО ПИТАНИЮ И БЕЗОПАСНОСТИ ПИЩИ

- создание научно-методической базы для обеспечения производства здоровой и безопасной пищевой продукции;**
- способствование формированию рецептур и технологии национальных продуктов со сниженным содержанием соли, сахаров и трансжирных кислот;**
- распространение знаний и навыков здорового питания, направленных на профилактику хронических неинфекционных заболеваний.**

ЗАДАЧИ ПО ДАЛЬНЕЙШЕМУ УЛУЧШЕНИЮ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ

- проведение исследовательских работ, направленные на определения микронутриентного состава национальных видов пищевой продукции (в особенности овощей и фруктов), при различных агротехнических условиях их выращивания;**
- осуществление мониторинга факторов риска НИЗ связанные с рационами питания;**
- пересмотр рекомендуемых норм питания для различных половозрастных и профессиональных групп населения на основе рекомендаций ВОЗ, с учетом продовольственной стратегии в стране;;**
- создание программно-стратегических рекомендаций в отношении обеспечения здорового питания и безопасности пищевой продукции; методические рекомендации в отношении программ питания и физической активности в школах; плановые показатели и примеры изменения рецептуры пищевых продуктов с направленным снижением содержания соли, сахара и транс-жирных кислот; критерии для упрощенных систем маркировки пищевой ценности и систем специальных символов-указателей;**

ЗАДАЧИ ПО ДАЛЬНЕЙШЕМУ УЛУЧШЕНИЮ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ

- разработка свода норм и правил стимулирования сбыта и рекламы, для здоровой и безопасной пищи;
- создание системы показателей для мониторинга реализации Плана действий и осуществление эпиднадзора в области питания и безопасности пищевых продуктов;
- привлечение Комиссии "Кодекс Алиментариус" к обсуждению нормативно-законодательной базы по таким вопросам, как нормативы состава продуктов, характеристики содержания пищевых веществ, маркировка и условные обозначения питательных свойств, нормативы качества, безопасности и гигиены пищевых продуктов;
- осуществление оценки эффективности мероприятий, проводимых планами действий ВОЗ в области здорового питания и рекомендаций в отношении дальнейшего прогресса, которые будут направлены на решение поставленных задач.

Благодарю
за внимание

