
Στρατηγική Μείωσης Αλατιού 2016 – 2020

Πυλώνες και δράσεις για μείωση της πρόσληψης αλατιού
από τον Ελληνικό πληθυσμό



Πίνακας Περιεχομένων

- 1.** Εισαγωγή
- 2.** Ιστορικό - Δεσμεύσεις σχετικά με τη μείωση κατανάλωσης αλατιού σε Ευρωπαϊκό και Διεθνές επίπεδο.
 - 2.1** Ευρωπαϊκό επίπεδο – Ευρωπαϊκή Ένωση
 - 2.2** Διεθνές επίπεδο – Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας
- 3.** Δράσεις του ΕΦΕΤ ως προς τη μείωση αλατιού μεταξύ 2010-2015
 - 3.1** Συλλογή δεδομένων
 - 3.2** Εκπόνηση μελετών και ερευνητικών προγραμμάτων
 - 3.3** Δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης
 - 3.4** Συνεργασίες με τον ιδιωτικό τομέα 2010-2015
- 4.** Σχέδιο Δράσης για μείωση πρόσληψης αλατιού στην Ελλάδα 2016-2020
- 5.** Πυλώνες και Δράσεις μέχρι το 2020
 - 5.1** Πυλώνας 1. Η συλλογή δεδομένων θα πρέπει να είναι συνεχώς επικαιροποιημένη και βελτιωμένη
 - 5.1.1** Αξιολόγηση της πρόσληψης αλατιού από το γενικό πληθυσμό
 - 5.1.2** Εκτίμηση των σημαντικότερων πηγών αλατιού στη διατροφή του Έλληνα
 - 5.1.3** Αξιολόγηση αλλαγών ως προς τις γνώσεις, στάση και συμπεριφορά του γενικού πληθυσμού ως προς το αλάτι
 - 5.1.4** Αξιολόγηση γνώσεων και συμπεριφορών παιδιών και εφήβων ως προς την κατανάλωση αλατιού
 - 5.2** Πυλώνας 2. Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση
 - 5.2.1** Ανάπτυξη θεματικού ενημερωτικού υλικού
 - 5.2.2** Διάχυση του υλικού και δράσεις ενημέρωσης
 - 5.3** Πυλώνας 3. Ανασχεδιασμός τροφίμων και γευμάτων με λιγότερο αλάτι
 - 5.4** Πυλώνας 4. Παρακολούθηση και αξιολόγηση

1. Εισαγωγή

Υπάρχει ισχυρή και αδιαμφισβήτητη τεκμηρίωση από μελέτες σε ζώα, από κλινικές μελέτες σε ανθρώπους καθώς και από επιδημιολογικά δεδομένα παρατηρητικών μελετών σε διάφορους πληθυσμούς στον κόσμο, η οποία υποδεικνύει ότι η υψηλή κατανάλωση αλατιού αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου αύξησης της αρτηριακής πίεσης τόσο σε άτομα με υπέρταση όσο και σε εκείνα με φυσιολογική αρτηριακή πίεση. Η υψηλή κατανάλωση αλατιού επίσης σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου και εγκεφαλικού επεισοδίου.

Σύμφωνα με δεδομένα της μελέτης ΥΔΡΙΑ, το 41,7% των ενηλίκων στην Ελλάδα έχουν ενδείξεις υπέρτασης, με το ποσοστό να αγγίζει τους 4 στους 5 στις ηλικίες άνω των 65 ετών. Παράλληλα, δημοσίευτα διαθέσιμα δεδομένα του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης δείχνουν ότι σε τυχαίο δείγμα του γενικού πληθυσμού στη Βόρεια Ελλάδα, η κατανάλωση αλατιού είναι περίπου διπλάσια από τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ). Σύμφωνα με τις οδηγίες του ΠΟΥ το 2012, η πρόσληψη αλατιού δεν πρέπει να ξεπερνά τα 5g ημερησίως για τα άτομα άνω των 16 ετών ενώ για τα βρέφη και τα παιδιά, οι συστάσεις είναι ακόμα μικρότερες, ανάλογα με τις ενεργειακές ανάγκες των παιδιών κάθε ηλικίας. Επομένως, **η αναγκαιότητα μείωσης αλατιού είναι δεδομένη και επιβάλλεται να συνεχιστούν και να εντατικοποιηθούν οι δράσεις μείωσης αλατιού.**

2. Ιστορικό - Δεσμεύσεις σχετικά με τη μείωση κατανάλωσης αλατιού σε Ευρωπαϊκό και Διεθνές επίπεδο.

2.1 Ευρωπαϊκό επίπεδο – Ευρωπαϊκή Ένωση

Η **“Λευκή Βίβλος για μια Ευρωπαϊκή Στρατηγική για θέματα υγείας που έχουν σχέση με τη Διατροφή, το Υπερβολικό Βάρος και την Παχυσαρκία”**¹ η οποία δημοσιεύτηκε τον Μάιο του 2007, είχε ως στόχο την χάραξη μιας ολοκληρωμένης ευρωπαϊκής προσέγγισης για τη μείωση των προβλημάτων υγείας που οφείλονται στην κακή διατροφή, το υπερβολικό βάρος και την παχυσαρκία. Στο εν λόγω κείμενο τονίστηκε μεταξύ άλλων και η ανάγκη διεξαγωγής ενεργειών για τον **επαναπροσδιορισμό της σύστασης** των τροφίμων με στόχο τη χαμηλή περιεκτικότητά τους σε **αλάτι** καθώς και των εκστρατειών που αποσκοπούν στη βελτίωση του θεραπευτικού περιεχομένου των μεταποιημένων τροφίμων στην ΕΕ γενικότερα.

Το 2008 τα Κράτη Μέλη της ΕΕ συμφώνησαν σε ένα **κοινό ευρωπαϊκό πλαίσιο** (common European Union Framework) για εθνικές δράσεις μείωσης αλατιού σε εθελοντική βάση². Το πλαίσιο αυτό έθεσε ως στόχο μια ελάχιστη μείωση αλατιού κατά 16% σε βάθος χρόνου 4 ετών σε όλα τα επεξεργασμένα τρόφιμα καθώς και στα γεύματα που διατίθενται από επιχειρήσεις μαζικής εστίασης. Το πλαίσιο αυτό εγκρίθηκε από την Ομάδα Υψηλού Επιπέδου της ΕΕ τον Ιούλιο του 2008. Οι **πέντε πυλώνες** αυτού του πλαισίου ήταν: 1) η συλλογή δεδομένων, 2) ο καθορισμός στόχων μείωσης αλατιού στις κυριότερες κατηγορίες τροφίμων, 3) η αλλαγή σύστασης τροφίμων από τη βιομηχανία τροφίμων, 4) η ευαισθητοποίηση του κοινού, 5) η παρακολούθηση και η αξιολόγηση δράσεων.

Τον Ιούνιο του 2010 το Συμβούλιο της ΕΕ (Employment, Social Policy, Health and Consumer Affairs Council) υιοθέτησε Συμπεράσματα σχετικά με «Δράση για τη

¹ http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_wp_el.pdf

² http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/salt_report1_en.pdf

μείωση της πρόσληψης αλατιού από το κοινό προς το συμφέρον της υγείας του»³, με το οποίο καλούνταν τα κράτη μέλη να ενισχύσουν ή, αν δεν διαθέτουν ήδη, να αναπτύξουν συντονισμένες και βιώσιμες εθνικές διατροφικές πολιτικές, καθώς και προγράμματα μείωσης αλατιού στα δέοντα επίπεδα.

2.2 Διεθνές επίπεδο – Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

Σε διεθνές επίπεδο, συστάσεις μείωσης αλατιού έχουν εκδοθεί ήδη από το 2003. Σε Τεχνική Έκθεση (Technical Report) του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO) και του Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO) συστήθηκε, ως στόχος για το γενικό πληθυσμό, κατανάλωση αλατιού μικρότερη από 5g ημερησίως και ότι το αλάτι θα πρέπει να είναι εμπλουτισμένο με ιώδιο⁴. Το 2012 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας δημοσίευσε κείμενο κατευθυντήριων γραμμών σχετικά με την πρόσληψη αλατιού για ενήλικες και παιδιά⁵. Σύμφωνα με το **Παγκόσμιο Πλάνο Δράσης 2015-2020** για την πρόληψη και τον έλεγχο των μη-μεταδιδόμενων ασθενειών του WHO⁶, μεταξύ των στόχων σε εθελοντική βάση παγκοσμίως, αποτελεί και η **μείωση πρόσληψης αλατιού κατά 30% στο γενικό πληθυσμό**.

Η Γενική Διευθύντρια του ΠΟΥ Δρ Margaret Chan έχει δηλώσει ότι η μείωση κατανάλωσης αλατιού αποτελεί μια από τις πιο οικονομικά αποδεκτές παρεμβάσεις για τη δημόσια υγεία προκειμένου να σωθούν ζωές.

Σε **πολιτικό επίπεδο** παγκοσμίως, σε σύσκεψη των Ηνωμένων Εθνών το Σεπτέμβριο του 2011 δόθηκε βαρύτητα στην αναγκαιότητα μείωσης της διαιτητικής πρόσληψης αλατιού και λιπαρών οξέων επιβλαβών για την υγεία. Συγκεκριμένα στο άρθρο 43 του Political Declaration of the High Level Meeting του ΟΗΕ τονίζεται η αναγκαιότητα ανάληψης δράσεων σχετικά με τη μείωση αλατιού, κορεσμένων και trans λιπαρών καθώς και σακχάρων σε όλο τον πλανήτη. Χρειάζεται να σημειωθεί ότι είναι η **δεύτερη φορά στα χρονικά του ΟΗΕ που τέθηκε θέμα υγείας στην πολιτική ατζέντα του ΟΗΕ** (η πρώτη φορά που τέθηκε θέμα υγείας στην πολιτική ατζέντα, αφορούσε στον ιό HIV και την εξάπλωση του AIDS).

3. Δράσεις του ΕΦΕΤ ως προς τη μείωση αλατιού μεταξύ 2010-2015

Έχοντας ως βάση τους πυλώνες του κοινού ευρωπαϊκού πλαισίου μείωσης αλατιού της ΕΕ, η Δ/ση Διατροφικής Πολιτικής και Ερευνών του ΕΦΕΤ προέβη στις παρακάτω δράσεις:

3.1 Συλλογή δεδομένων

Έχουν αναζητηθεί διαθέσιμα δεδομένα και στοιχεία από μελέτες που έχουν εκπονηθεί από Ερευνητικά Ιδρύματα, Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα και εθνικούς φορείς (π.χ. Υπουργείο Υγείας, Γενικό Χημείο του Κράτους κτλ) καθώς και από επιχειρήσεις τροφίμων. Το διάστημα 2010-2015 είχε διερευνηθεί η διαθεσιμότητα των παρακάτω στοιχείων:

³ <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2010:305:0003:0005:EL:PDF>

⁴ World Health Organization. *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva, World Health Organization, 2003 (WHO Technical Report Series, No. 916).

⁵ http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake_printversion.pdf

⁶ http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/94384/1/9789241506236_eng.pdf?ua=1

- Διαιτητική πρόσληψη αλατιού από το γενικό πληθυσμό ή/και πληθυσμιακές ομάδες (από Ερευνητικά Ιδρύματα, Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα και εθνικούς φορείς).
- Περιεκτικότητα αλατιού στο ψωμί (από Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα και ενώσεις αρτοποιιών).
- Περιεκτικότητα νατρίου στο αλάτι Ιμαλαΐων και μελέτες αξιολόγησης επικινδυνότητας σχετικά με το αλάτι Ιμαλαΐων (από Ευρωπαϊκούς φορείς, μέσω του εστιακού σημείου της EFSA στην Ελλάδα).
- Στοιχεία διαιτητικής επάρκειας ιωδίου από το γενικό πληθυσμό και ειδικές πληθυσμιακές ομάδες (δεδομένου ότι οι δράσεις μείωσης αλατιού συστήνεται από τον ΠΟΥ να συνοδεύονται και από δράσεις διαιτητικής επάρκειας ιωδίου) (από Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα και εθνικούς φορείς).
- Δράσεις μείωσης αλατιού στα επεξεργασμένα συσκευασμένα τρόφιμα από επιχειρήσεις τροφίμων (μέσω του ΣΕΒΤ).

3.2 Εκπόνηση μελετών και ερευνητικών προγραμμάτων

Κάθε δράση που αφορά σε θέματα ασφάλειας τροφίμων και δημόσιας υγείας οφείλει να βασίζεται σε επιστημονικά δεδομένα όπως αυτά προκύπτουν από άρθρα σχεδιασμένες και ορθά εκπονημένες μελέτες. Σε αυτό το πλαίσιο υλοποιήθηκαν δύο μελέτες:

- Μελέτη αξιολόγησης γνώσεων, στάσης και συμπεριφοράς των Ελλήνων απέναντι στο αλάτι σε εθνικά αντιπροσωπευτικό δείγμα 3609 ενηλίκων.
- Διερευνητικό πρόγραμμα εκτίμησης της περιεκτικότητας νατρίου/αλατιού σε 220 δείγματα ψωμιού από φούρνους Αττικής και Ηπείρου.

3.3 Δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης

Δεδομένου ότι η αγορά είναι ελεύθερη και ότι οι δράσεις μείωσης αλατιού είναι σε εθελοντική βάση, η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση του γενικού πληθυσμού είναι απολύτως αναγκαία για να δώσει ώθηση στις επιχειρήσεις των τροφίμων (βιομηχανία αλλά και μικρομεσαίες επιχειρήσεις) και στις επιχειρήσεις μαζικής εστίασης να αναλάβουν ή να εντατικοποιήσουν δράσεις μείωσης αλατιού. Οι μέχρι στιγμής δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του πληθυσμού αλλά και των εταιρών περιλαμβάνουν:

- Ενημερωτικό φυλλάδιο για τους καταναλωτές αναφορικά με την αναγκαιότητα μείωσης αλατιού, διατροφικές συστάσεις, την κατανόηση ετικετών τροφίμων και πρακτικούς τρόπους μείωσης κατανάλωσης αλατιού.
- Σχεδιασμός λογότυπου καμπάνιας της εκστρατείας του ΕΦΕΤ για τη μείωση αλατιού.
- Σχεδιασμός και προβολή σποτ ευαισθητοποίησης ως προς τη μείωση αλατιού (και ειδικότερα τις κρυφές πηγές αλατιού και την αναγκαιότητα μείωσης αλατιού από την παιδική ηλικία) στις οθόνες του ΑΤΤΙΚΟ ΜΕΤΡΟ και ΗΣΑΠ.
- Συνοπτικός οδηγός αντικατάστασης αλατιού με μυρωδικά βότανα σε συνήθη φαγητά της Ελληνικής κουζίνας σε συνεργασία με τη Λέσχη Αρχιμαγείρων Ελλάδας.
- Ενημέρωση μαθητών και εκπαιδευτικών σε σχολεία.
- Ευαισθητοποίηση εταιρών Ελλήνων και ξένων (από ευρωπαϊκά έργα και προγράμματα π.χ. QBAKE, KNOWIN TARGET, NUAGE) ως προς τη μείωση αλατιού.

3.4 Συνεργασίες με τον ιδιωτικό τομέα 2010-2015

- Υπογραφή Μνημονίου Συνεργασίας με τη Λέσχη Αρχιμαγείρων Ελλάδας για κοινές δράσεις μείωσης αλατιού στα τρόφιμα και γεύματα που παρέχονται από μέλη της Λέσχης Αρχιμαγείρων.

4. Σχέδιο Δράσης για μείωση πρόσληψης αλατιού στην Ελλάδα 2016-2020

Σε συνέχεια των ενεργειών που έχουν γίνει στην Ελλάδα από το 2010 βάσει της Ευρωπαϊκής Στρατηγικής για τη μείωση αλατιού, το **σχέδιο δράσης** για μείωση της πρόσληψης αλατιού στην Ελλάδα **2016-2020** θα βασίζεται στους παρακάτω **πυλώνες**:

- **Αξιολόγηση της πρόσληψης αλατιού από το γενικό πληθυσμό και των κυριότερων πηγών πρόσληψης αλατιού στη διατροφή του Έλληνα.**
- **Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του γενικού πληθυσμού ως προς τη μείωση αλατιού, με έμφαση στις πιο ευπαθείς κοινωνικά ομάδες του πληθυσμού.**
- **Προσδιορισμός ρεαλιστικών στόχων ως προς τα επίπεδα ανώτερης περιεκτικότητας αλατιού σε διάφορες ομάδες τροφίμων και ανασχεδιασμός τροφίμων και γευμάτων με λιγότερο αλάτι.**
- **Παρακολούθηση και αξιολόγηση των δράσεων.**

5. Πυλώνες και Δράσεις μέχρι το 2020

Οι στόχοι και οι δράσεις που περιγράφονται παρακάτω είναι γενικοί, αποτελούν συνέχεια των δράσεων που ήδη έχει υλοποιήσει ο ΕΦΕΤ και θα βασίζονται στα πιο επικαιροποιημένα δεδομένα όπως αυτά προκύπτουν από επιστημονικές μελέτες που έχουν εκπονηθεί στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

5.1 Πυλώνας 1. Η συλλογή δεδομένων θα πρέπει να είναι συνεχώς επικαιροποιημένη και βελτιωμένη

5.1.1 Αξιολόγηση της πρόσληψης αλατιού από το γενικό πληθυσμό

Ο καλύτερος τρόπος εκτίμησης της κατανάλωσης αλατιού είναι μέσω της εκτίμησης της αποβολής νατρίου από τα ούρα κατά τη διάρκεια τουλάχιστον ενός 24ώρου. Εκτιμήσεις πρόσληψης αλατιού μέσω συλλογής ούρων 24ώρου έχουν ήδη γίνει στην Ελλάδα. Τα δεδομένα αυτά θα πρέπει να αξιολογηθούν και θα χρησιμοποιηθούν στο να τεθούν τόσο βραχυπρόθεσμοι όσο και μακροπρόθεσμοι στόχοι μείωσης αλατιού στην Ελλάδα.

5.1.2 Εκτίμηση των σημαντικότερων πηγών αλατιού στη διατροφή του Έλληνα

Μελέτες συλλογής δεδομένων κατανάλωσης σε εθνικά αντιπροσωπευτικό δείγμα του Ελληνικού πληθυσμού μόλις ολοκληρώθηκαν. Θα αξιολογηθούν τα δεδομένα από τις μελέτες αυτές και θα γίνει εκτίμηση των σημαντικότερων πηγών αλατιού στη διατροφή του Έλληνα, για διάφορες ηλικιακές ομάδες. Άλλες παράμετροι μπορούν επίσης να αξιολογηθούν (π.χ. τόπος κατοικίας, μορφωτικό επίπεδο κ.τ.λ.) προκειμένου να γίνουν στοχευμένες δράσεις για βέλτιστο δυνατό αποτέλεσμα.

5.1.3 Αξιολόγηση αλλαγών ως προς τις γνώσεις, στάση και συμπεριφορά του γενικού πληθυσμού ως προς το αλάτι

Ήδη ο ΕΦΕΤ κατέχει δεδομένα αναφοράς (reference data) ως προς τις γνώσεις, στάση και συμπεριφορά των Ελλήνων απέναντι στο αλάτι. Εκτός από την

διαιτητική πρόσληψη αλατιού, η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της στρατηγικής 2016-2020 προτείνεται να βασιστεί και σε αλλαγές που θα προκύψουν ως προς τις γνώσεις, στάση και συμπεριφορά των καταναλωτών καθώς και σε δείκτες της υγείας του πληθυσμού (π.χ. αρτηριακή πίεση).

5.1.4 Αξιολόγηση γνώσεων και συμπεριφορών παιδιών και εφήβων ως προς την κατανάλωση αλατιού

Δεδομένα σχετικά με τις γνώσεις και τη συμπεριφορά των παιδιών και εφήβων ως προς την κατανάλωση αλατιού δεν υπάρχουν. Είναι γνωστό ότι η προτίμηση στην αλμυρή γεύση μαθαίνεται, γι αυτό τα παιδιά δεν θα πρέπει να την μάθουν εξ αρχής. Οι διατροφικές συνήθειες διαμορφώνονται από την παιδική ηλικία και αλλάζουν δύσκολα στην ενήλικη ζωή. Για αυτό η αξιολόγηση των γνώσεων αρχικά και η στοχευμένη παρέμβαση μετέπειτα ως προς τη μείωση αλατιού στα παιδιά και τους εφήβους θα πρέπει να αποτελέσει προτεραιότητα της στρατηγικής τα επόμενα χρόνια.

Πιθανές Συνεργασίες: Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, Υπουργείο Υγείας, Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων, Πανεπιστήμια, ΤΕΙ, Ερευνητικά Κέντρα, Επαγγελματικές ενώσεις/σύλλογοι, άλλα Ιδρύματα

5.2 Πυλώνας 2. Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση

Απαιτείται διαρκής ευαισθητοποίηση των καταναλωτών αλλά και των επαγγελματιών στο χώρο της υγείας, της διατροφής και των τροφίμων, ως προς την αναγκαιότητα μείωσης της κατανάλωσης αλατιού για καλύτερη υγεία, δίνοντας έμφαση στην επικοινωνία θετικών μηνυμάτων από τα οφέλη που μπορεί να έχουν για την υγεία τους εκείνοι που μειώνουν την κατανάλωση αλατιού. Θα τονιστεί επίσης ο **ρόλος της επισήμανσης των τροφίμων** και συγκεκριμένα η σημασία της ανάγνωσης και κατανόησης της διατροφικής δήλωσης για την επιλογή των τροφίμων.

5.2.1 Ανάπτυξη θεματικού ενημερωτικού υλικού σχετικά με τη μείωση κατανάλωσης αλατιού όπως:

- υλικό για τα παιδιά (με παιδικές εικόνες και ζωγραφιές),
- υλικό για τους εκπαιδευτικούς,
- υλικό για τρίτη ηλικία (με μεγάλη γραμματοσειρά και εικαστικά προσεγγμένο προκειμένου να τους προσελκύσει),
- υλικό για τους σεφ και τις νοικοκυρές,
- υλικό για τους αρτοποιούς.

5.2.2 Διάχυση του υλικού και δράσεις ενημέρωσης σε:

- Σχολεία (μαθητές, εκπαιδευτικοί και γονείς/κηδεμόνες)
- Εκτός από την ενημέρωση στα σχολεία, πρέπει να εντατικοποιηθούν οι προσπάθειες ευαισθητοποίησης των γονέων (κυρίως των μητέρων) στην διατροφική εκπαίδευση των παιδιών. Τα οφέλη από μια τέτοια δράση είναι τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα διότι εστιάζονται στη παιδική ηλικία, μια ηλικία κατά την οποία διαμορφώνονται οι γευστικές προτιμήσεις.
- Επαγγελματίες στο χώρο της υγείας (ιατροί, διαιτολόγοι κτλ)
- Δημοσιογράφοι / αρθρογράφοι για θέματα υγείας
- Αρτοποιοί
- Μάγειρες/Υπεύθυνοι χώρων μαζικής εστίασης
- Άλλες διεπαγγελματικές ενώσεις.

Οι δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης θα πρέπει να είναι πιο εντατικοποιημένες προς άτομα χαμηλότερου μορφωτικού ή οικονομικού ή/και κοινωνικού επιπέδου καθώς και σε μη-αστικές περιοχές.

Πιθανές Συνεργασίες: Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, Υπουργείο Υγείας, Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων, Γενική Γραμματεία Ενημέρωσης και Επικοινωνίας, Ενώσεις καταναλωτών, Σύλλογοι/Ενώσεις Διαιτολόγων/Διατροφολόγων, Ιατρικοί σύλλογοι (π.χ. Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία, Ελληνική Αντιυπερτασική Εταιρεία), ΕΡΤ και άλλα τηλεοπτικά κανάλια (για διαφημιστικά σποτ), Τύπος (εφημερίδες και περιοδικά). Θα διερευνηθούν και τρόποι ένταξης της ευαισθητοποίησης του πληθυσμού στο πλαίσιο εταιρικής κοινωνικής ευθύνης εταιριών που δεν σχετίζονται με τον χώρο των τροφίμων, για αποφυγή σύγκρουσης συμφερόντων.

5.3 Πυλώνας 3. Ανασχεδιασμός τροφίμων και γευμάτων με λιγότερο αλάτι

Παρόλο που η συνεισφορά των επεξεργασμένων τροφίμων στην συνολική ημερήσια πρόσληψη αλατιού του Έλληνα δεν έχει αξιολογηθεί, μελέτες σε άλλες Ευρωπαϊκές χώρες έχουν δείξει ότι τα επεξεργασμένα τρόφιμα αποτελούν την κυριότερη πηγή αλατιού στη διατροφή του Ευρωπαίου και συνεισφέρουν κατά 70-75% της συνολικής πρόσληψης.

Εκτός από την έλλειψη στοιχείων για τη γενικότερη συνεισφορά των επεξεργασμένων τροφίμων στη συνολική πρόσληψη αλατιού στην Ελλάδα, ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα στο να τεθούν στόχοι μείωσης αλατιού σε επεξεργασμένα τρόφιμα είναι η έλλειψη δεδομένων αναφοράς ως προς την περιεκτικότητα αλατιού σε διάφορες κατηγορίες τροφίμων. Ο ΕΦΕΤ έχει ήδη αναπτύξει πιλοτικά ένα λογισμικό και ηλεκτρονική βάση για εισαγωγή δεδομένων από τις ετικέτες και συσκευασία των τροφίμων.

Επόμενα βήματα:

- Αξιοποίηση λογισμικού - εισαγωγή δεδομένων από τη διατροφική δήλωση των ετικετών των τροφίμων στην ηλεκτρονική βάση.
- Διαβούλευση με τους εταίρους (π.χ. ΣΕΒΤ, διεπαγγελματικές οργανώσεις στο χώρο των τροφίμων) με στόχο τον προσδιορισμό ρεαλιστικών στόχων μείωσης περιεκτικότητας αλατιού σε συγκεκριμένες ομάδες τροφίμων.
- Προσδιορισμός στόχων μείωσης αλατιού στη μαζική εστίαση.
- Ανασχεδιασμός τροφίμων και γευμάτων με λιγότερο αλάτι.

Πιθανές Συνεργασίες: Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, Ιδρύματα που έχουν πρόσβαση στη βάση δεδομένων σύστασης τροφίμων Eurofir. Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα, Σουπερμάρκετ για να συνδράμουν στη Βάση δεδομένων του ΕΦΕΤ. ΣΕΒΤ και διεπαγγελματικές οργανώσεις.

5.4 Πυλώνας 4. Παρακολούθηση και αξιολόγηση

Η παρακολούθηση και αξιολόγηση των δράσεων και ως προς την ευαισθητοποίηση του πληθυσμού αλλά και ως προς τη μείωση της περιεκτικότητας των τροφίμων και γευμάτων σε αλάτι και εν γένει τη μείωση της διαιτητικής πρόσληψης αλατιού από το γενικό πληθυσμό, είναι αναγκαίες.

Πιθανές Συνεργασίες: Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, Υπουργείο Υγείας, Ενώσεις καταναλωτών, Διεπαγγελματικοί σύλλογοι, Σύλλογοι/Ενώσεις Διαιτολόγων/Διατροφολόγων, Ιατρικοί σύλλογοι, Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα.