



ΔΕΛΤΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ **ΑΠΟ ΤΟ ΓΕΝΙΚΟ ΧΗΜΕΙΟ ΤΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ (ΓΧΚ)**

Θέμα: Το αλάτι στη διατροφή μας από επεξεργασμένες τροφές, σνάκς και έτοιμα φαγητά

Το Γενικό Χημείο του Κράτους (ΓΧΚ) στα πλαίσια πιλοτικού προγράμματος Παρακολούθησης της Ποιότητας και Νοθείας των Τροφίμων, με στόχο την προστασία της υγείας του καταναλωτή πραγματοποίησε εντός του 2011 και μέχρι τις αρχές του 2013, σε συνεργασία με τις Υγειονομικές Υπηρεσίες του Υπουργείου Υγείας, έλεγχο σε διάφορα συσκευασμένα τρόφιμα για τον προσδιορισμό της περιεκτικότητάς τους σε αλάτι.

Το αλάτι, με τη χημική μορφή του χλωριούχου νατρίου (NaCl), αποτελεί αναπόσπαστο συστατικό της διατροφής του ανθρώπου καθώς είναι από τα αρχαιότερα και πλέον διαδεδομένα αρτύματα και μέσο συντήρησης των τροφίμων. Η ψύξη και η κατάψυξη έχουν μειώσει την ανάγκη χρήσης του αλατιού όσον αφορά τη συντήρηση των τροφίμων. Αν και απαραίτητο για τη ζωή - με τη συμμετοχή του στην ισορροπία των ηλεκτρολυτών του οργανισμού μπορεί να αποβεί επικίνδυνο όταν καταναλώνεται σε υπερβολικές ποσότητες. Η υπερβολική κατανάλωση άλατος έχει συνδεθεί με χρόνια νοσήματα όπως υπέρταση σε άτομα με σχετική προδιάθεση. Το νάτριο του χλωριούχου νατρίου είναι το στοιχείο που ενοχοποιείται για την υπέρταση. Άτομα με αυξημένη αρτηριακή πίεση έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν στεφανιαία νόσο, εγκεφαλικό επεισόδιο σε σύγκριση με αυτούς που έχουν φυσιολογική πίεση, κατακράτηση υγρών από το σώμα (οίδημα). Επίσης συνδέεται έμμεσα και με την παχυσαρκία λόγω της επιθυμίας κατανάλωσης περισσότερης ποσότητας φαγητού όταν αυτό είναι αλατισμένο και επομένως πιο εύγευστο. Επίσης η υψηλή πρόσληψη αλατιού μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου στο στομάχι σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες π.χ. λοιμώξεις με το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού.

Η μείωση του αλατιού συμπεριλαμβάνεται στους στόχους της Λευκής Βίβλου (2007) «Ευρωπαϊκή Στρατηγική για θέματα υγείας που έχουν σχέση με τη διατροφή, το υπερβολικό βάρος και την παχυσαρκία», σύμφωνα με την οποία οι κίνδυνοι που σχετίζονται με την κακή διατροφή μπορούν να μειωθούν μέσα από τη συνδυασμένη δράση κυβερνητικής πολιτικής και ιδιωτικών παραγόντων.

Με δεδομένο ότι έρευνες στα Κράτη Μέλη της ΕΕ έδειξαν ότι το 70-75% της πρόσληψης αλατιού προέρχεται από το κρυμμένο προστιθέμενο αλάτι ή νάτριο στις επεξεργασμένες τροφές, η βιομηχανία τροφίμων μπορεί να συμβάλει στην ενημέρωση των καταναλωτών και στη βελτίωση της διατροφής τους μειώνοντας την περιεκτικότητα των προϊόντων της σε αλάτι, λιπαρά και ζάχαρη, αναγράφοντας πάνω στις συσκευασίες τους την περιεκτικότητά τους μαζί με την τιμή αναφοράς ημερήσιας πρόσληψης τους και διαφημίζοντάς τα υπεύθυνα. Υπολογίζεται ότι το 10-15% του αλατιού προέρχεται από την προσθήκη αλατιού κατά τη διάρκεια

μαγειρέματος ή στο τραπέζι και το άλλο 10-15% από φυσικές μη επεξεργασμένες τροφές.

Το ΓΧΚ στα πλαίσια προληπτικών προγραμμάτων ελέγχου που καταρτίζει με τις Υγειονομικές Υπηρεσίες του Υπουργείου Υγείας αναλύει ετησίως διάφορα τρόφιμα για προσδιορισμό της % περιεκτικότητάς τους σε αλάτι σύμφωνα με τις απαιτήσεις της σχετικής νομοθεσίας της Ε.Ε. (Κανονισμός (ΕΚ) Αριθ. 1924/2006/ΕΕ σχετικά με τους διατροφικούς ισχυρισμούς).

Τα τελευταία χρόνια εξετάστηκε ένας μεγάλος αριθμός δειγμάτων μεταξύ άλλων και δείγματα από διάφορα σνακ (γαριδάκια, πατατάκια, πατατάκια light, πατατάκια φούρνου), έτοιμα κατεψυγμένα μπιφτέκια καθώς και διάφορα έτοιμα παραδοσιακά φαγητά όπως ραβιόλες και μουςακάς.

Η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι η % συγκέντρωση σε αλάτι :

α) στα πατατάκια κυμαίνεται από 0,5% έως 8,4% με τις υψηλότερες συγκεντρώσεις σε αλάτι να παρουσιάζονται στα πατατάκια φούρνου και τα πατατάκια light,

β) στα έτοιμα κατεψυγμένα μπιφτέκια κυμαίνεται, στα χοιρινά από 0,7% έως 2,2% ενώ στα βοδινά από 0,6-1,0% και

γ) στις ραβιόλες προσδιορίστηκε αλάτι 1,2%, στον μουςακά 0,9% και στα μακαρόνια παστίτσιο 1,0%.

Αξίζει να αναφερθεί ότι σύμφωνα με τη βιβλιογραφία ένα τρόφιμο χαρακτηρίζεται σαν

υψηλής περιεκτικότητας σε αλάτι εάν περιέχει 1,5% (δηλαδή 1,5 gr αλατος σε 100gr τροφίμου),

μέτριας περιεκτικότητας σε αλάτι εάν περιέχει μεταξύ 1,5% έως 0,3%, (δηλαδή 0,3 gr αλατος σε 100gr τρόφιμα) και

χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι εάν περιέχει 0,3% αλάτι ή λιγότερο.

Η ελάχιστη ποσότητα Νατρίου που χρειάζεται ένας υγιής ενήλικας εκτιμάται ότι είναι 1,5gr. ημερησίως, που αντιστοιχεί σε 3,8gr. αλατιού ημερησίως λαμβάνοντας υπόψιν και τις απώλειες από τον ιδρώτα και άλλους παράγοντες. Επειδή όμως είναι δύσκολο να επιτευχθεί μια τέτοια πρόσληψη η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας των Τροφίμων (EFSA) έχει εκδώσει μια πιο ρεαλιστική γνωμάτευση. Η EFSA ορίζει ως τιμή αναφοράς ημερήσιας πρόσληψης αλατιού τα 6 γραμμάρια και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) συστήνει τα 5 γραμμάρια, δηλαδή ένα κουταλάκι του γλυκού γεμάτο, πρόσληψη η οποία είναι μικρότερη από τη μέση ημερήσια πρόσληψη των ενηλίκων στις Ευρωπαϊκές χώρες η οποία υπολογίστηκε στα 8-11 γραμμάρια (The EFSA Journal (2009),1008:1-14). Η EFSA επίσης συστήνει όπως παιδιά μικρότερα των 11 χρόνων θα πρέπει να προσλαμβάνουν λιγότερο από 6 gr. αλατιού ημερησίως.

Το ΓΧΚ τα τελευταία 5 χρόνια με επίκεντρο τη σύσταση τροφίμων για σκοπούς οδηγιών για ορθή διατροφή διεξήγαγε αναλύσεις σε περισσότερα από 340 τρόφιμα (γαλακτοκομικά, αρτοποιήματα, έτοιμα φαγητά, σνακ) και για σκοπούς ενημέρωσης και καθοδήγησης του καταναλωτή, το 2012, δημοσιοποίησε την 3^η έκδοση των Πινάκων Σύστασης Κυπριακών Τροφίμων, στην οποία παρουσιάζεται η σύσταση πληθώρας τροφίμων σε μακροσυστατικά συμπεριλαμβανομένου και του αλατιού. Ο Κύπριος καταναλωτής, έχοντας

στη διάθεσή του το πολύτιμο αυτό εργαλείο μπορεί να κάνει ορθές επιλογές στη διατροφή του. Για παράδειγμα, λαμβάνοντας υπόψη την επιμέρους ποσότητα αλατιού σε γραμμάρια που προσλαμβάνει ημερησίως από κάθε συγκεκριμένο τρόφιμο που καταναλώνει (με ιδιαίτερη προσοχή στο προστιθέμενο αλάτι και στο κρυμμένο αλάτι που περιέχεται σε πολλές τροφές), μπορεί να υπολογίσει την ημερήσια πρόσληψη άλατος σε γραμμάρια στη διατροφή του και να την προσαρμόσει σύμφωνα με την προτεινόμενη τιμή αναφοράς ημερήσιας πρόσληψης των 6 γραμμαρίων.

Ευθύνη επίσης έχει και ο καταναλωτής στις ορθές επιλογές τροφίμων που κάνει με βάση την πληροφόρηση που έχει από τη σήμανση των τροφίμων π.χ. εάν ένα τρόφιμο στα 100γρ. περιέχει περισσότερο 0.6γρ. νατρίου (ή 1,5γρ. αλατιού) τότε θεωρείται υψηλή η συγκέντρωση σε νάτριο/αλάτι. Επίσης τρόφιμο με 0.1γρ. νατρίου (ή 0,3γρ. αλατιού) ή λιγότερο είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε νάτριο/αλάτι.

Ο καταναλωτής πρέπει να λάβει υπόψιν ότι το αλάτι δεν είναι το μόνο που μπορεί να προσδώσει γεύση στα τρόφιμα. Μπορεί να χρησιμοποιήσει αρωματικά βότανα (π.χ. ρίγανη, κόλιαντρο, άνιθο). Επίσης ο καταναλωτής οφείλει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός στις έτοιμες σάλτσες και στιγμιαία προϊόντα που ενδεχομένως να έχουν υψηλή περιεκτικότητα νατρίου ως επίσης και στα αλλαντικά, τυριά, τουρσιά. Στις ταβέρνες και τα εστιατόρια μπορεί επίσης να ζητήσει να προσθέσει ο ίδιος το αλάτι στα φαγητά πριν το σερβίρισμα π.χ. σαλάτες, πατάτες, ψάρια.

Το ΓΧΚ θα συνεχίσει τις πιλοτικές έρευνες που αφορούν τη σύσταση τροφίμων που αφορούν και τη περιεκτικότητα σε αλάτι αλλά και την ασφάλεια τροφίμων συμβάλλοντας στη γενικότερη πολιτική του Υπουργείου Υγείας για τη πρόληψη ασθενειών.

Δρ. Πόπη Κανάρη
Διευθύντρια
Γενικού Χημείου του Κράτους



Λευκωσία, Οκτώβριος 2013