

STOP SÓ Nemzeti Sócsökkentő Program – hol is tartunk?

**Martos Éva, Kovács V. A., Sarkadi Nagy E.,
Lugasi A.**

Országos Élelmezés-és Táplálkozástudományi Intézet



**Nemzeti
Sócsökkentő
Program**

Fehér Könyv a Táplálkozással, Túlsúllyal, Elhízással összefüggő betegségek Európai Stratégiájáról, 2007

EUROPEAN COMMISSION
HEALTH & CONSUMER PROTECTION DIRECTORATE-GENERAL

Director-General

Élelmiszerek reformulációja – Európai Keretprogram - 2008

- A fő cél a lakosság sóbevitelének csökkentése, a nemzeti, illetve a WHO ajánlás (5g/nap) elérése
- 4 év alatt 16% sócsökkentést javasolnak a legszélesebb élelmiszerkategóriákat érintően
- A nemzeti programok támogatása és erősítése
 - **Összevethető haladás a tagállamokban**
 - **Rugalmasság a tagállamokat illetően**
 - **Világos program és összehangolt üzenetek az élelmiszeriparnak**
 - **Mérhető akciók**



STOP SÓ!

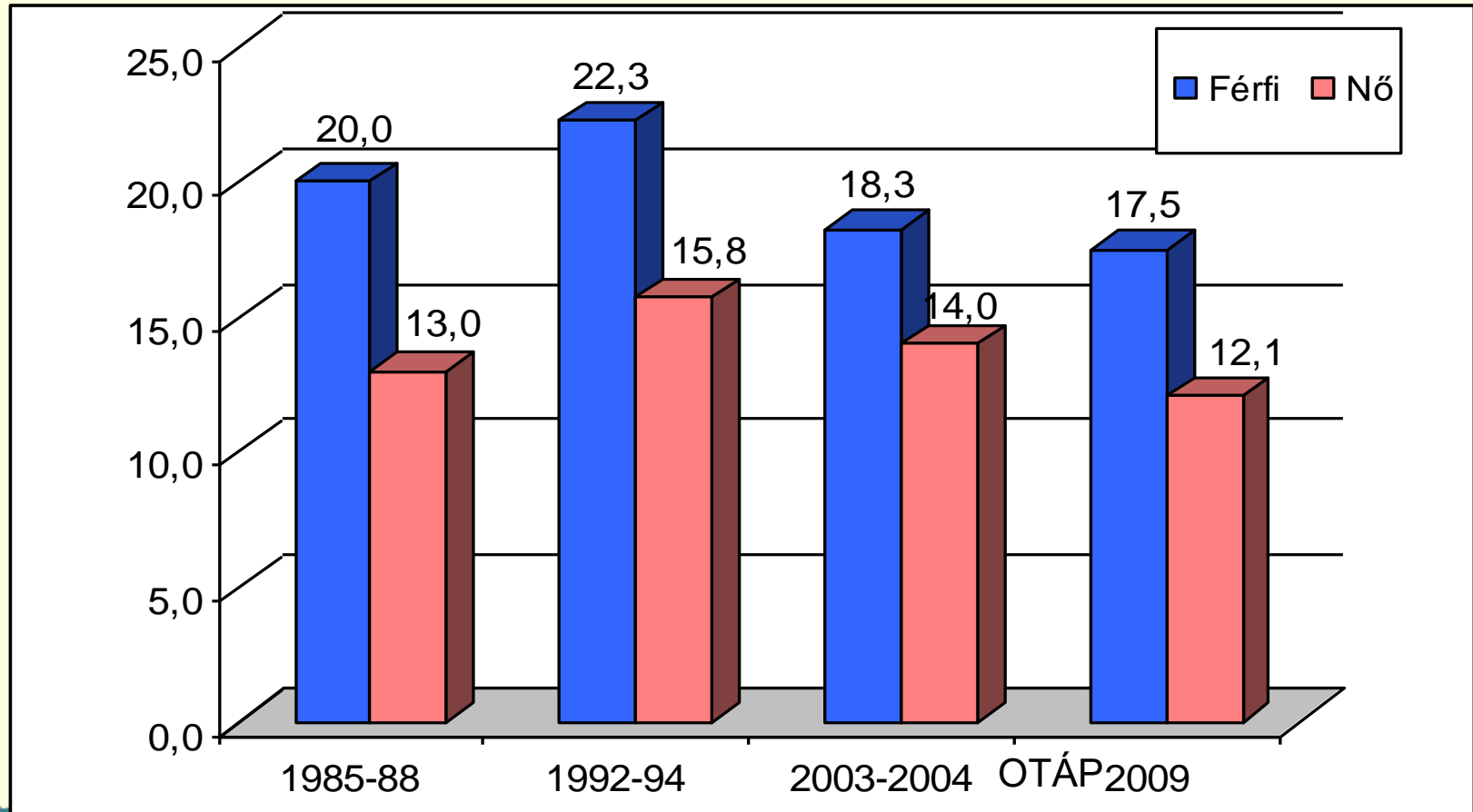
Nemzeti Sócsökkentő Program

Kulcselemek

- Nemzeti szintű helyzetértékelés
- Főbb élelmiszerkategóriák meghatározása
- Sócsökkentés az ipar és a közétkeztetés részéről
- Figyelemfelkeltő kampány (lakosság, ipar, egészségügyi szakemberek)
- Monitorozás, értékelés

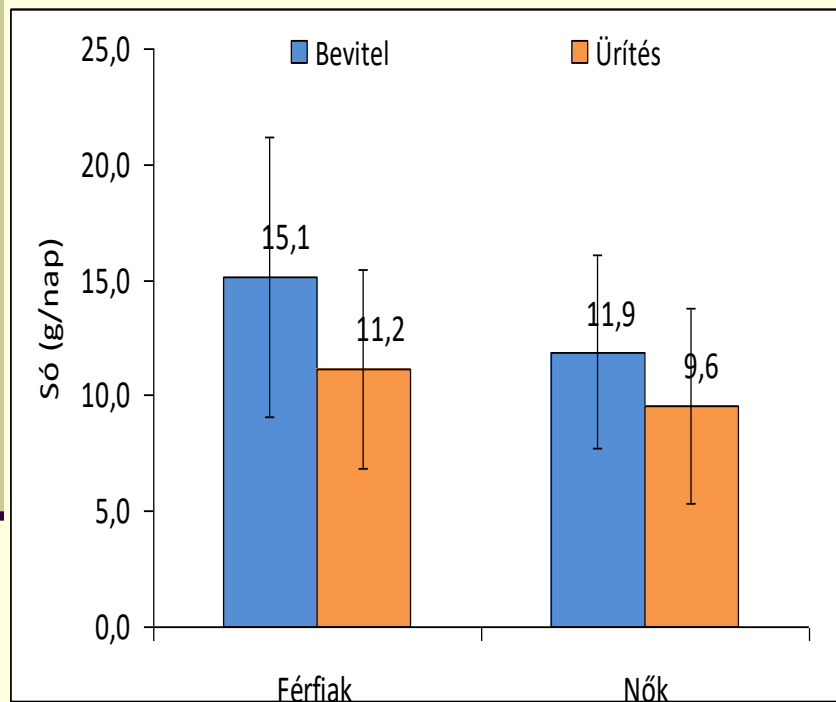


Átlagos só-bevitel a felnőtt lakosság táplálkozásában (g/fő/nap)

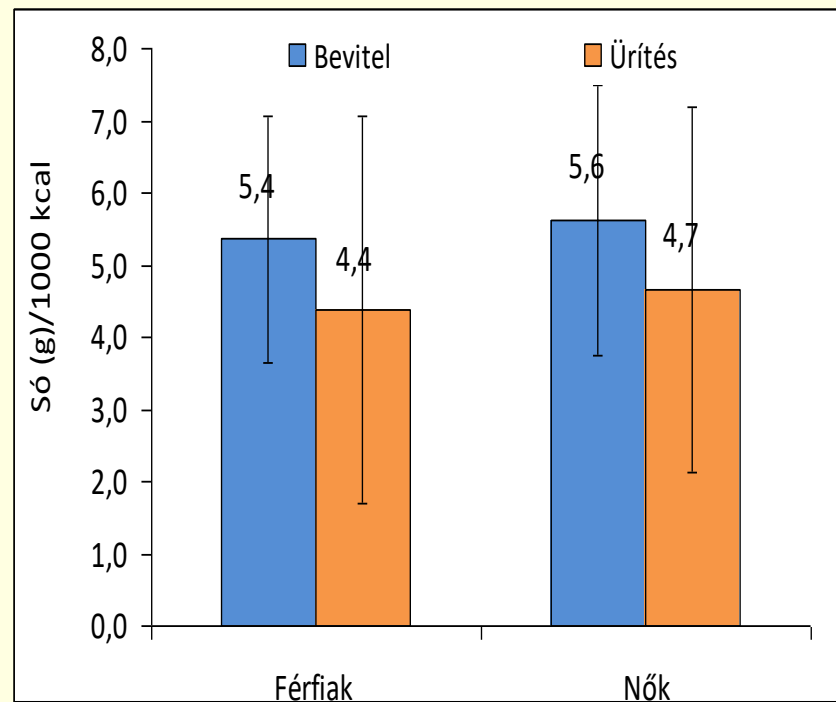


24 órás sóürítés (n=107 nő, 98 férfi)

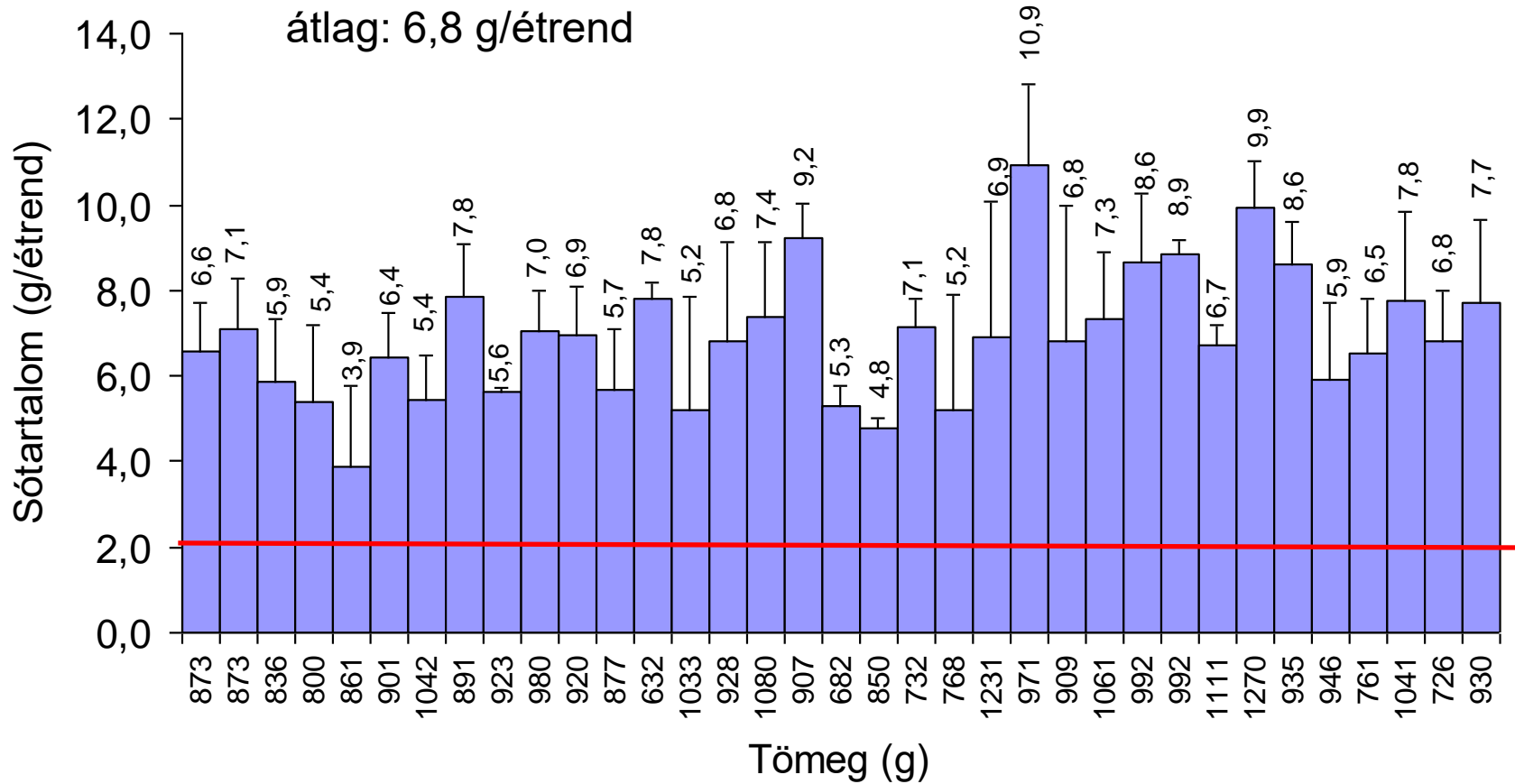
Napi sóbevitel és ürítés



1000 kcal-ra jutó sóbevitel és ürítés



Sótartalom az óvodai közétkeztetésben, 2009



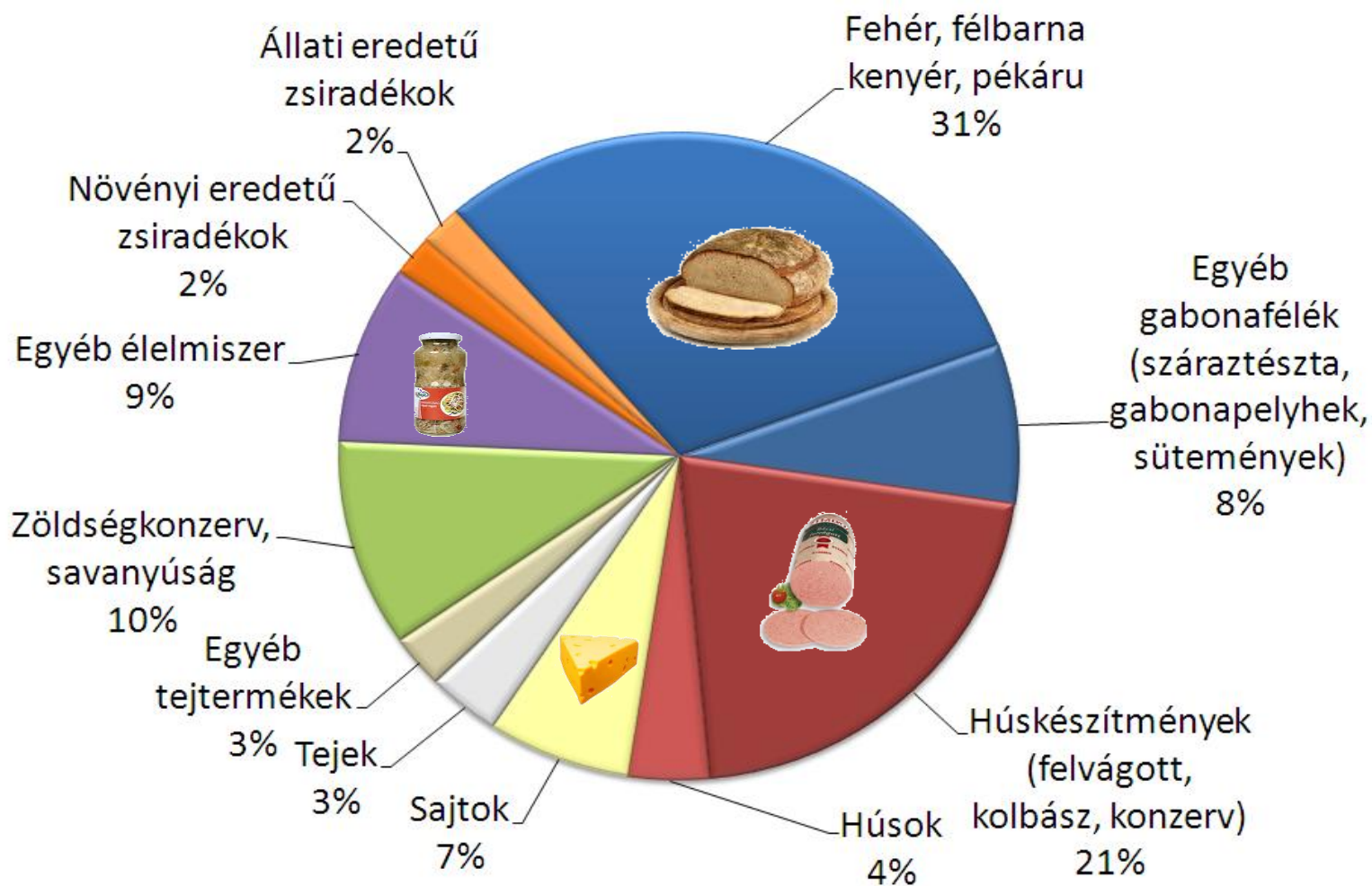
Az OÉTI-ben vizsgált élelmiszerek sótartalma (553 minta)

Kenyerek	1,3 – 2,3 g/100g
Lágy és kemény sajtok	0,4 – 3,5 g/100 g
Felvágottak	0,7 – 4,7 g/100 g
Savanyúságok	1,4 – 3,3 g/100 g
Sós rágcsálnivalók	0,9 – 4,8 g/100 g
Mustár, ketchup	2,1 – 3,1 g/100 g
Ételízesítők (tasakos, kocka)	33 – 70 g/100 g
Zacskós levesek	8,5 – 12,4 g/100 g
Gyorséttermi ételek	0,3-2,2 g/100 g

Teljes adatbázis elérhető: www.oeti.hu



A lakosság sóbevitelét meghatározó élelmiszer-csoportok megoszlása az OTÁP2009 alapján



Figyelemfelkeltő kampány

Fő üzenetek:

- A TÚLZOTT SÓBEVITEL MAGAS VÉRNYOMÁST, SZÍVINFARKTUST ÉS AGYVÉRZÉST OKOZHAT!
- MIT TEHET ÖN?



www.stopso.eu



A TÚLZOTT SÓBEVITEL, MAGAS VÉRTNYOMÁS, SZIVINFARKTUS ÉS AGYVÉRZÉS OKOZHAT!

NE LEGYEN BESZÓVA!

Tudta Ön hogy?

- ☑ a só egy felnőtt számára naponta legfeljebb 5 gramm, gyermeknek 3 gramm!
- ☑ az idősebb kor előfeltétele az artériás vérnyomás emelkedésének!
- ☑ a só túlzott bevitelével növekszik a szívbetegségek és agyvérzés kockázata is!

Mit tehet Ön?

- ☑ mindig nézze meg a címkén az adóanyagok tartalmát!
- ☑ válasszon ételt legalább 5 gramm sóval, 1,5 gramm nátriummal (nátrium-klorid) keletkezésű ételre!
- ☑ olvassa el a csomagoláson az adóanyagok tartalmát!
- ☑ használjon kevesebb sót az ételkészítés során!
- ☑ a só helyett friss zöldségek fogyasztásával csökkentse a só bevitelét!
- ☑ beszélje át a sóbevitelét az orvosával!

www.esti.hu | www.stopso.eu



NE LEGYEN BESZÓVA!



Együttműködés - Partnerség

Szakmai

MOTESZ

Magyar Hypertonia Társaság

Nemzeti Szívalapítvány

Magyar Gyógyszerész Kamara Gyógyszerész gondozási bizottság

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010-2020

ÁNTSZ

Ipar

Eurest közétkeztető cég

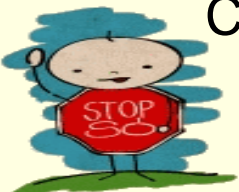
KOMETA 99

Egyéb lehetséges partnerek (Unilever, Univer, Pick, Sodexho, SPAR, Hungerit, Detki)

Civil szervezetek

Országos Fogyasztóvédelmi Egyesület

TÉT Platform



ÖSSZEFOGLALÁS

Hogyan tovább?

- A programot fent kell tartani
- Együttműködés a kulcsszereplőkkel, különösen az iparral
- Kampány folytatása
- Jogi szabályozás?

Várható hatások

- Rövid távon: a lakossági sófogyasztás és a vérnyomás csökkenése
- Hosszú távon: a kardiovaszkuláris és stroke halálozás csökkenése



Miért éri meg?

A magyar só-modell

BEAVATKOZÁS: 4 éven át 4%-os sóbevétel csökkenés
(összesen 16%) 1 Ft/fő befektetéssel

	40-60 évesek körében megelőzhető esetek száma
Hipertónia	72 617
Akut AMI	9 338
Akut stroke	9 152

Minőségi életévek számának
növekedése (Δ QALY): **25 010**

Direkt egészségügyi kiadások
csökkenése: **~70 milliárd Ft**

Inkrementális költséghatékonysági
arányszám: (ICER): **2 772 434 Ft/QALY**



Köszönöm a figyelmet!

WEBOLDALAK:

- www.stopso.hu
- www.stopso.eu
- www.oeti.hu

ELÉRHETŐSÉG:

martos.eva@oeti.antsz.hu

