



Всемирная организация
здравоохранения

**Информационное
сообщение об
уровнях потребления
сахаров взрослыми
и детьми,
рекомендуемых в
руководстве ВОЗ**



WHO/NMH/NHD/15.3

© Всемирная организация здравоохранения, 2015 г.

Все права защищены. Публикации Всемирной организации здравоохранения доступны на веб-сайте ВОЗ (www.who.int) или могут быть получены в Отделе печати ВОЗ, Всемирная организация здравоохранения, 20 Avenue Appia, 1211 Geneva 27, Switzerland (тел.: 41 22 791 3264; факс: 41 22 791 4857; электронная почта: bookorders@who.int).

Запросы для получения разрешения на воспроизведение или перевод публикаций ВОЗ – будь то для продажи или для некоммерческого распространения – следует направлять в Отдел печати ВОЗ через веб-сайт ВОЗ (http://www.who.int/about/licensing/copyright_form/en/index.html).


Обозначения, использованные в настоящей публикации, и приводимые в ней материалы не отражают какого-либо мнения Всемирной организации здравоохранения относительно юридического статуса какой-либо страны, территории, города или района или их органов власти, либо относительно делимитации их границ. Пунктирные линии на географических картах обозначают приблизительные границы, в отношении которых пока еще может быть не достигнуто полное согласие.

Упоминание конкретных компаний или продукции некоторых изготовителей не означает, что Всемирная организация здравоохранения поддерживает или рекомендует их, отдавая им предпочтение по сравнению с другими компаниями или продуктами аналогичного характера, не упомянутыми в тексте. За исключением случаев, когда имеют место ошибки и пропуски, названия патентованных продуктов выделяются начальными прописными буквами.

Всемирная организация здравоохранения приняла все разумные меры предосторожности для проверки информации, содержащейся в настоящей публикации. Тем не менее, опубликованные материалы распространяются без какой-либо четко выраженной или подразумеваемой гарантии. Ответственность за интерпретацию и использование материалов ложится на пользователей. Всемирная организация здравоохранения ни в коем случае не несет ответственности за ущерб, возникший в результате использования этих материалов.

Оформление и макет: Alberto March

Отпечатано в Отделе подготовки документов ВОЗ, Женева, Швейцария



В новом «Руководстве по потреблению сахаров взрослыми и детьми» Всемирная организация здравоохранения рекомендует поддерживать сниженные уровни потребления свободных сахаров на протяжении всей жизни. Уровни потребления свободных сахаров взрослыми и детьми следует снизить до менее 10% от общей калорийности потребляемых продуктов. А снижение до менее 5% от общей калорийности потребляемых продуктов обеспечит дальнейшие преимущества для здоровья.


Свободные сахара и естественные сахара

Рекомендации данного руководства основаны на документально зарегистрированных последствиях потребления «свободных сахаров» для здоровья. Эти сахара включают моносахариды и дисахариды, добавляемые в пищевые продукты производителями, поварами или потребителями, и сахара, естественным образом содержащиеся в меде, сиропах, фруктовых соках и концентратах фруктовых соков.

Свободные сахара отличаются от естественных сахаров, содержащихся в цельных свежих фруктах и овощах. Зарегистрированных данных о связи потребления естественных сахаров с неблагоприятными последствиями для здоровья нет, поэтому рекомендации данного руководства не относятся к потреблению естественных сахаров, содержащихся в цельных свежих фруктах и овощах.

Сильные рекомендации

Рекомендации в отношении снижения уровней потребления свободных сахаров и их поддержания на протяжении всей жизни основаны на анализе последних научных данных. Эти данные свидетельствуют, во-первых, о том, что, взрослые люди, потребляющие сахара в меньшем количестве, имеют меньшую массу тела, а, во-вторых, о том, что увеличение количества сахаров в питании связано с сопоставимой прибавкой в весе. Кроме того, исследования показывают, что дети, потребляющие в больших количествах подслащенные сахаром напитки, с большей вероятностью будут иметь излишний вес или страдать от ожирения по сравнению с детьми, потребляющими такие напитки в небольших количествах.




Кроме того, эти рекомендации опираются на данные о повышенных показателях зубного кариеса среди людей, потребляющих свободные сахара на уровне более 10% от общей калорийности потребляемых продуктов, по сравнению с людьми, потребляющими свободные сахара на уровне менее 10% от общей калорийности потребляемых продуктов.

Исходя из надежности данных, ВОЗ оценивает настоящие рекомендации как «сильные»: они могут быть приняты в качестве политики в большинстве ситуаций. На основе этих рекомендаций страны могут разработать руководящие принципы по питанию с учетом местных продуктов и особенностей питания. Другие варианты политики включают маркировку пищевых продуктов, просвещение потребителей, регулирование маркетинга пищевых продуктов и безалкогольных напитков с высоким содержанием свободных сахаров и налоговую политику, ориентированную на продукты с высоким содержанием свободных сахаров. Отдельные люди могут следовать этим рекомендациям путем изменения состава продуктов в своем рационе.

Дальнейшее снижение: условная рекомендация

С учетом особенностей проводимых исследований рекомендация в отношении снижения уровней потребления свободных сахаров до менее 5% от общей калорийности потребляемых продуктов представлена как «условная» в рамках системы ВОЗ для выпуска руководств, основанных на фактических данных.

В группах населения с низкими уровнями потребления сахаров проводились немногочисленные исследования. Лишь три национальных популяционных исследования позволяют сопоставить показатели распространенности зубного кариеса среди людей с уровнями потребления сахаров менее 5% от общей калорийности потребляемых продуктов и людей с уровнями потребления сахаров более 5%, но менее 10% от общей калорийности потребляемых продуктов.



Эти популяционные экологические исследования проводились в тот период, когда произошло резкое уменьшение наличия сахаров - с 15 кг на человека в год до Второй мировой войны до менее чем 0,2 кг на человека в год в 1946 году. Этот «эксперимент в естественных условиях», продемонстрировавший снижение показателей распространенности зубного кариеса, положен в основу рекомендации в отношении того, что снижение потребления свободных сахаров до менее 5% от общей калорийности потребляемых продуктов может обеспечить дополнительные преимущества для здоровья в виде уменьшения распространенности зубного кариеса.

В богатых странах на лечение стоматологических заболеваний уходит от 5% до 10% бюджетов здравоохранения. В странах с низким уровнем дохода зубной кариес в значительной мере остается без лечения, так как расходы на его лечение превысили бы все финансовые ресурсы, имеющиеся для охраны здоровья детей.

ВОЗ выпускает условные рекомендации даже в тех случаях, когда качество фактических данных в отношении вопросов, имеющих значимость для общественного здравоохранения, возможно, не является убедительным. Условная рекомендация - это такая рекомендация, при выполнении которой могут быть достигнуты желательные последствия, перевешивающие нежелательные последствия, но уточнение этих плюсов и минусов не представляется возможным; поэтому, до того как осуществлять такую рекомендацию в качестве политики, необходимы диалог и консультации с заинтересованной стороной.



Будущий пересмотр руководства

Пересмотр данного руководства запланирован на 2020 год. Обновление рекомендаций будет основано на результатах научных исследований в следующих областях:

- Как потребление свободных сахаров влияет на метаболизм
- Долговременные исследования, демонстрирующие, как изменения в потреблении свободных сахаров влияют на здоровье
- Пороговые значения, при превышении которых потребление свободных сахаров ведет к прибавке веса
- Эффективность поведенческих изменений, касающихся снижения уровней потребления свободных сахаров
- Когортные исследования, оценивающие риск развития зубного кариеса при разных уровнях потребления сахара.

Для получения дополнительной информации:

Департамент по питанию для здоровья и развития

Всемирная организация здравоохранения

20, Avenue Appia, CH-1211 Genève 27, Suisse

Факс: +41 22 791 4156

Эл. почта: nutrition@who.int

www.who.int/nutrition



Всемирная организация
здравоохранения