

Az Egészségügyi Világszervezet ajánlásai az élelmiszerek sótartalmáról

World Health Organization, News release, 5 May 2021

Kulcsszavak: globális egészségügy, népegészségügy, egészséges táplálkozás, élelmiszer, sótartalom, Egészségügyi Világszervezet, nemzetközi

Forrás Internet-helye:

<https://www.who.int/news/item/05-05-2021-new-who-benchmarks-help-countries-reduce-salt-intake-and-save-lives> ;

“WHO Global Sodium Benchmarks for Different Food Categories” (32 p.):

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240025097>

Az Egészségügyi Világszervezet szerint évente tízmillió haláleset a táplálkozással összefüggő kockázati tényezőknek, ezek közül hárommillió haláleset a túlzott sófogyasztásnak tulajdonítható. A világszervezet táblázatot tett közzé az élelmiszerek sótartalmának ajánlott maximális értékeiről.

100 gramm édes keksz maximum 265 mg sót tartalmazhat. A felsorolt 60 irányérték közé tartoznak: popcorn, dió, magvak 280, élesztős és kovászos kenyér 330, mélyhűtött pizza 450, sajtok, pl. érlelt Gouda 625, paradicsomos ketchup 650, sonkák, pl. Serrano sonka 950 – ami azt jelenti, hogy 100 gramm sonka nem tartalmazhat több mint 950 mg sót.

Az Egészségügyi Világszervezet ajánlása szerint a napi sóbevitelt 5 grammra kell korlátozni. A szakértők szerint a túlzott sófogyasztás növeli a vérnyomást, ill. a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát. Világviszonylatban az ilyen betegségek okozzák a nem fertőző betegségekkel összefüggő halálesetek egyharmadát. A túl sós étkek krónikus májbetegséget, vesebántalmakat, elhízást és gyomorrákot okozhatnak.

Az Egészségügyi Világszervezet arra biztatja a tagállamokat, hogy a táblázatban meghatározott irányértékeket követve saját skálát határozzanak meg. A világszervezet maga is az egyes országok által meghatározott határértékek alapján alakította listáját. Ezek az értékek tudományosan bizonyítottak, orvosilag célszerűek, betarthatók. 2013-ban az Egészségügyi Világszervezet tagállamai célul tűzték a sófogyasztás 2025-ig átlagosan 30%-kal való csökkentését. A 2020-as táplálkozási jelentés szerint azonban a csökkenés a szükséges 2,4% helyett évente mindössze 0,2%. Emiatt előfordulhat, hogy a célkitűzést nem sikerül elérni.