

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ: ЗАДАЧИ И ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВРАЧЕЙ

**Под ред. акад. РАМН, проф. В.А. Тутельяна,
акад. РАМН, проф. Г.Г. Онищенко**



Москва
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА
«ГЭОТАР-Медиа»
2009

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЯМ

Руководство подготовлено сотрудниками кафедры гигиены питания и токсикологии медико-профилактического факультета послевузовского профессионального образования ГОУ ВПО ММА им. И.М. Сеченова — академиком РАМН, проф. **В.А. Тутельяном** (зав. кафедрой), д.м.н., проф. **Б.П. Сухановым**, д.м.н., проф. **М.Г. Керимовой**; кафедры экологии человека и гигиены окружающей среды медико-профилактического факультета ГОУ ВПО ММА им. И.М. Сеченова — академиком РАМН, проф. **Г.Г. Онищенко** (зав. кафедрой); Государственного учреждения НИИ питания РАМН — д.м.н., проф. **А.К. Батуриным** (заместитель директора по научной работе) и д.б.н., проф. **А.В. Васильевым** (зав. лабораторией); под общей редакцией академика РАМН, проф. **Г.Г. Онищенко** и академика РАМН, проф. **В.А. Тутельяна**.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из важнейших направлений реализации государственной политики здорового питания населения России является научно обоснованное формирование и эффективная реализация региональной политики и программ по данному направлению. Актуальность этой работы подтверждается результатами широкомасштабных эпидемиологических исследований, свидетельствующих о серьезных нарушениях в питании и здоровье россиян во многих регионах страны. Это обусловлено не только степенью доступности и ассортиментом продовольственных товаров, но и многими другими факторами.

Изучение сложившихся ситуаций на местах (в регионах, отдельных населенных пунктах или среди контролируемых групп организованного населения и др.) позволяет определить конкретные направления и стратегию действий, создавать региональные программы по их реализации для устранения главных недостатков в питании, что обеспечивает при минимальных экономических затратах если не полное исключение, то существенное снижение риска развития алиментарно-зависимых заболеваний.

К настоящему времени накоплен большой опыт разработки и внедрения таких программ в разных регионах России и за ее пределами. Этот опыт требует анализа, осмысления полученных результатов, совершенствования методической базы по формированию целей и задач таких программ и быстрого внедрения в практику результатов проводимой работы.

Успешная реализация региональных программ здорового питания — необходимое условие повышения качества жизни и здоровья населения.

Ведущая роль в инициации, координации, организации и формировании региональных программ, контроле за их выполнением, планировании в рамках программ исследований по изучению питания и здоровья населения, правильном выборе методов и показателей принадлежит медицинским работникам и прежде всего специалистам в области питания, санитарным врачам и организаторам здравоохранения и социального развития. От их знаний, навыков и умений в этой области во многом зависит улучшение питания и здоровья населения регионов, а следовательно, и страны в целом.

Однако медицинские работники в этой области деятельности способны добиться успеха лишь в содружестве со всеми структурами региона, имеющими отношение к обеспечению населения продоволь-

ствием — сельского хозяйства, пищевой промышленности, торговли пищевыми продуктами, общественного питания, охраны окружающей среды. Выполнение этих очень непростых задач невозможно без прямого участия средств массовой информации, учреждений образования и, конечно же, региональных органов законодательной и исполнительной власти. Задачи всех партнеров должны быть согласованы и отражены в конкретных пунктах региональных программ, что в значительной степени обеспечивает их эффективность.

Настоящее руководство нацелено на оказание помощи специалистам в области питания и здоровья в создании и реализации региональных программ. В нем также отражены наиболее актуальные в России на современном этапе проблемы питания и здоровья, методическая база для их изучения и опыт отдельных регионов в этой области. Рассмотрен и критически оценен и опыт зарубежных стран в этой области.

Глава 1

ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ЕЕ РЕГИОНОВ

1.1. ФАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 10–15 ЛЕТ

В 1990 г., сравнительно более благополучном по фактическому питанию населения, чем последующие годы, потребление основных групп пищевых продуктов¹ по ряду позиций все же было существенно ниже рекомендуемых величин. Особенно это касалось потребления овощей и бахчевых культур, дефицит которых по отношению к этим величинам составлял 35%, фруктов и ягод — 37%, рыбы и рыбопродуктов — 30%, растительного масла и маргаринов — 42%.

Динамика уровня потребления наиболее важных групп пищевых продуктов с 1990 по 2000 г. была в основном неблагоприятной. Это касалось прежде всего таких групп продуктов, как фрукты и ягоды, мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, уровень потребления которых за 10 лет снизился, соответственно, на 36, 28 и 48%. Наряду с этим, увеличилось потребление хлеба, макаронных изделий, растительного масла и маргаринов как сравнительно дешевых источников энергии, углеводов и жиров [1].

Особенно неблагоприятная ситуация в структуре питания населения имела место в 1998 г., когда потребление основных групп пищевых продуктов еще более снизилось, что было обусловлено кризисной социально-политической и экономической ситуацией после дефолта в августе 1998 г., приведшего, с одной стороны, к экономическому спаду в стране и, как следствие, существенному снижению

¹ По данным Госкомстата России, обследование бюджетов домашних хозяйств — ОБДХ

производства пищевых продуктов, а с другой — к снижению денежных доходов населения и его покупательной способности [1].

Что касается уровня потребления россиянами основных групп пищевых продуктов после 2000 г., то здесь отмечаются определенные положительные тенденции, например, некоторое увеличение потребления фруктов, ягод, мяса, мясных изделий и некоторых других пищевых продуктов. Однако величина прироста их потребления в пересчете на граммы в день пока еще не столь значительна, чтобы положительно сказаться на структуре питания населения и тем более на показателях его здоровья (табл. 1.1).

До настоящего времени довольно большая часть населения имеет весьма ограниченный доступ к пищевым продуктам из-за низких доходов в семье. По данным бюджетных исследований Госкомстата России, в 2002 г. доля населения, имеющего доходы ниже прожиточного минимума, в разных регионах страны составила от 18 до 32% [35].

Этим объясняется заметная разница в уровнях потребления пищевых продуктов малообеспеченными и высокообеспеченными членами общества. Так, исследования, проведенные в 1999 г. Институтом питания РАМН в четырех городах Российской Федерации — Волгограде, Воронеже, Самаре, Пскове и в республике Коми [3,4] показали, что доходы населения различались в 14–16 раз. В наибольшей зависимости от уровня материального дохода находилось потребление молока и особенно мяса и мясопродуктов [5]. Так, содержание указанных групп продуктов в рационах семей с низким достатком было, соответственно, на 29 и 58% ниже, чем в рационах семей с высоким достатком.

На примере Центрального федерального округа было показано, что с ростом доходов увеличивается потребление всех основных групп пищевых продуктов, но особенно мясо-, молочных продуктов и фруктов: уровень их потребления в семьях с низким и высоким уровнем дохода различался в 3 раза и более (А.Батурин, М. Локшин, 2003).

По другим данным [2], наименее обеспеченные слои населения в отличие от слоев, располагающих большими доходами, потребляют в 5,7 раза меньше мяса и мясопродуктов, в 4,3 раза — рыбы и изделий из нее, в 3,4 раза — молока и молочных продуктов, в 5,6 раза — фруктов и ягод. По мере увеличения доходов в семьях растет избыток жировых продуктов, мяса и особенно сахара и сладостей. При этом энергетическая ценность рационов малообеспеченных семей по сравнению

Таблица 1.1

**Потребление основных групп пищевых продуктов
(кг/год на человека)* в 1990–2003 гг.**

Группы продуктов	1990	1995	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003
Хлебо-продукты ¹ , мука, крупа, бобовые	97	101	100	116	111	109	115	113	109
Картофель	94	114	109	117	94	93	93	90	86
Овощи, бахчевые культуры	90	90	84	87	81	82	83	83	84
Фрукты, ягоды ² , орехи	43,3	35	33	29	22	27	33	35	36
Сахар ³	32	29	26	28	28	30	27	26	26
Мясо-продукты ⁴	65	51	55	57	47	50	53	58	61
Рыбо-продукты ⁵	15,5	9	13	14,6	12,6	14	14	15	14
Молочные продукты ⁶	388	254	234	240	194	199	214	227	225
Яйца, штук	231	198	178	205	199	202	202	209	208
Масло растительное ⁷	6,8	6,4	8,4	10,7	10	10,2	10,2	10,3	9,9

По данным Госкомстата России, бюджетные обследования.

¹Хлеб, макаронные изделия в пересчете на муку.

²Включая сухофрукты в пересчете на свежие.

³Сахар, включая кондитерские изделия, в пересчете на сахар.

⁴Мясо и мясопродукты в пересчете на мясо.

⁵Рыба и рыбопродукты, включая морепродукты, в пересчете на рыбу.

⁶Молоко и молочные продукты в пересчете на молоко.

⁷Масло растительное, включая маргарин и другие жиры растительного происхождения.

с высокообеспеченными в среднем была ниже лишь на 600 ккал, а по вкладу в калорийность питания продукты с высокой степенью достоверности распределялись следующим образом: мясопродукты и блюда из мяса, соответственно, 7,6 и 13,5%; молочные продукты и блюда — 7,8 и 9,9%; жировые продукты — 3,9 и 5,0%; хлебопродукты и блюда из зерновых — 45,3 и 38,1%; картофель и корнеплоды — 14,7 и 10,8% [6]. Из приведенных данных видно, что потребность в энергии лиц из семей с низким достатком в большей степени, чем лиц из семей с высоким достатком, удовлетворяется за счет дешевых углеводистых продуктов (зерновых и картофеля).

Потребление пищевых продуктов населением различных федеральных округов России существенно различается (табл. 1.2).

Таблица 1.2

Потребление отдельных пищевых продуктов населением Федеральных округов России (кг/год/на человека). Данные ОБДХ, 1991 г.

Группа продуктов	Северо-Западный	Центральный	Приволжский	Южный	Уральский	Сибирский	Дальневосточный
Хлеб пшеничный	30	41	42	61	50	64	67
Хлеб ржаной	45	43	27	4	11	6	4
Фрукты	22	36	31	34	34	28	29
Мясные продукты	56	61	49	45	49	48	49
Молочные продукты	226	234	225	202	186	197	152
Рыба	17	16	12	13	13	12	20

Как свидетельствуют данные таблицы, в Дальневосточном округе — наибольшее потребление пшеничного хлеба и рыбы, в Северо-Западном — ржаного хлеба, в Центральном округе — фруктов, мясных и молочных продуктов. Меньше всего фруктов оказалось в рационе питания населения Северо-Западного округа, мясных продуктов — в Южном, молочных — в Дальневосточном, а рыбы — в Сибирском и Приволжском округах.

Следует сказать и об определенных различиях в уровнях потребления основных групп пищевых продуктов жителями городов и сел (табл. 1.3) [1]. Так, жители сельской местности больше потребляют изделий из муки (в пересчете на муку) и круп (на 31%), картофеля (на 44%), сахара (на 16%), а жители городов — фруктов, ягод и орехов (на 46%), рыбы (на 22%), мясопродуктов (на 14%) и яиц (на 13%).

Остановимся более подробно на типичных нарушениях продуктовой структуры питания среднего современного россиянина. Важнейшим негативным фактором его пищевого рациона является недостаточное потребление овощей (не считая картофеля) и бахчевых культур, фруктов и ягод. По зарубежным данным, в 1999 г. Россия занимала одно из последних мест среди стран Европы по потреблению названных продуктов. Общее их количество в суточных рационах россиян в соответствии с этими данными не превышало 300 г, что значительно уступало аналогичным показателям для населения Испании, Италии, Португалии, Израиля и особенно Греции. Потребление населением овощей и фруктов в этих странах составляет 750–1000 г и более в день. С точки зрения международных рекомендаций по здоровому питанию потребление только свежих овощей и фруктов (исключая картофель) должно быть не менее 300 г в сутки.

Частота потребления овощей (исключая картофель) в России и детским, и взрослым населением составляет 1,05–1,30 раза в день, а фруктов — только 0,77–0,38 раза в день [5, 7]. В Москве только четверть школьников ежедневно потребляют свежие овощи и фрукты.

В Орловской области дефицит овощей и фруктов в питании школьников достигает 70% [8]. В Уральском регионе (Челябинская обл.) овощи (исключая картофель) ежедневно едят 41% опрошенных лиц, редко или никогда — 22%, а фрукты ежедневно потребляют только 18,5% респондентов, редко или никогда — 43%. Из-за ограниченных материальных возможностей и отсутствия необходимых знаний в области здорового питания студенты Красноярской медицинской академии потребляют овощей и бахчевых культур в 1,5 раза меньше, чем в среднем население Красноярского края [9]. Среди студентов Тверской медицинской академии лишь 31,2% ежедневно употребляют свежие овощи, а свежие фрукты присутствуют в рационах только у 22,8% [10]. Женщины потребляют фрукты чаще, чем мужчины. С возрастом использование овощей и фруктов снижается. Так, в возрасте 18–24 года употребляют существенно менее 400 г этих продуктов 75% мужчин и женщин, а в возрасте 55–64 года эта цифра достигает 88% [11].

Таблица 1.3
 Потребление основных групп пищевых продуктов (кг/год/чел.) в городской и сельской местности

Годы	Хлебо-продукты, мука, крупа, бобовые	Картофель	Овощи, бахчевые	Фрукты, ягоды, орехи	Сахар	Мясо-продукты	Рыбо-продукты	Молочные продукты	Яйца
1990	88	86	82	38	32	71	16	367	219
1995	96	95	78	33	27	52	10	219	187
1997	94	94	83	37	25	57	14	232	184
1998	109	107	86	33	27	60	15	239	220
1999	104	85	82	24	26	49	13	189	215
2000	100	85	82	30	28	52	14	196	216
2001	105	85	83	36	25	55	15	210	211
2002	104	82	82	38	24	60	15	226	217
2003	100	79	83	39	24	63	14	224	215
В среднем	100	88,7	82,3	34,2	26,4	57,7	14	233,5	209,3

Продолжение табл. 1.3

Сельская местность											
1990	133	139	88	27	30	67	10	366	264		
1995	119	160	96	23	29	57	6	332	204		
1997	117	145	86	22	28	48	10	238	160		
1998	134	139	88	20	30	50	12	241	167		
1999	131	117	79	16	31	40	11	207	158		
2000	132	116	80	20	35	42	13	209	165		
2001	142	114	85	26	31	46	14	224	178		
2002	139	111	85	28	31	51	14	232	185		
2003	134	107	86	29	30	55	14	229	189		
В среднем	131,2	127,5	85,9	23,4	30,5	50,7	11,5	253,1	185,5		

*По данным Госкомстата России, бюджетные исследования.

Проблема недостатка свежих овощей и фруктов в питании детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения, также стоит чрезвычайно остро. Например, в рационах организованных дошкольников г. Воронежа потребление овощей и фруктов составило лишь 43% от рекомендуемого уровня [12]. Аналогичные данные зафиксированы также во многих других регионах России. Другими типичными недостатками питания россиян в настоящее время являются дефицит молока, рыбы, а для некоторых контингентов населения — мяса и яиц.

Исследования показали, что в среднем по России только половина школьников регулярно потребляют молоко и молочные продукты — источники легкоусвояемого кальция, полноценного белка и витамина В₂. Установлено, что с возрастом потребление молока значительно снижается при некотором увеличении лишь после 60 лет.

По потреблению мясных продуктов Россия уступает большинству экономически развитых стран мира (А. Батулин, М. Локшин, 2003).

Дефицит мяса и мясопродуктов в питании школьников, по данным ряда авторов, достигает 31–35%, рыбы и рыбопродуктов 46–54%, яиц 59–60% [13].

Исследования рационов школьников г. Москвы в 2000–2001 гг. показали, что только чуть больше 50% детей ежедневно потребляли мясо и рыбу, а 25% школьников недополучали молочные продукты и яйца [14]. В питании организованных дошкольников на 45% ниже нормы содержание творога, на 64% — яиц, на 76% — рыбы и на 84% — мяса и мясопродуктов [12]. В Рязанской обл. среднедушевое потребление населением молока и молочных продуктов в 2001 г. составило 55%, мяса и мясопродуктов — 48%, яиц — 75% от рекомендуемых величин [15]. Аналогичная картина наблюдается и во многих других регионах России.

В питании россиян пока еще очень небольшой удельный вес занимают нерыбные продукты моря (креветки, мидии, крабы, кальмары, устрицы, морские гребешки и др.), которые богаты белком, макро- и микроэлементами, в том числе цинком, селеном, медью, йодом. В них содержится сравнительно много витаминов группы В, имеется витамин Е и небольшое количество жиров. По данным Госкомстата [1], потребление свежих морепродуктов (в кг/год на человека) составило в 2002 г. 0,2, а в 2003 г. — 0,3, т.е. всего 0,5–0,8 г в сутки.

Типичным для питания россиян является и недостаточное использование бобовых — гороха, фасоли, чечевицы, сои и др. По

данным Госкомстата [1], уровень потребления бобовых (в кг/год/чел) равнялся в 2002 г. 1,2, а в 2003 г. — 1,0, что составляет всего около 3 г в сутки. В то же время бобовые являются хорошим источником белка, минеральных веществ и витаминов и способны компенсировать недостающее количество мяса в рационе. В сое по сравнению с говядиной содержание белка и аминокислот на 70%, витаминов В₁ — в 2,3 раза, В₆ — в 2,2 раза больше. Витамин Е, которого много в сое, в говядине практически отсутствует. Кроме того, в сое по сравнению с говядиной в 35 раз выше содержание кальция, в 10 раз — магния, в 5 раз — калия, в 3,5 раза — железа и в 3 раза — фосфора. В сое содержатся изофлавоны, сапонины, фитиновые соединения и другие биологически активные вещества, которые могут способствовать нормализации гормонального баланса, в том числе в пред- и климактерический периоды, обмена холестерина, улучшать функциональную активность сердечно-сосудистой системы, снижать риск развития онкологических заболеваний и сахарного диабета II типа.

Уровень потребления населением растительного масла заметно вырос за предшествующие 10 лет, однако ассортимент этого вида продукции в питании россиян ограничен преимущественно подсолнечным маслом, а богатые полиненасыщенными жирными кислотами (ПНЖК) омега 3 льняное, соевое, рапсовое и другие растительные масла еще не находят достаточного применения.

Сравнительно редко россиянами включаются в питание орехи. Это хорошие источники ценных растительных жиров, витамина Е, минеральных веществ, в том числе микроэлементов, пищевых волокон и белков. Рекомендуются ежедневно потреблять до 30 г орехов или нежареных семечек, в то время как в фактическом питании россиян их значительно меньше — не более 2 г в день (0,8 и 0,9 кг/год на человека, соответственно, в 2002 и 2003 г.) [1].

Рационы россиян отличаются высоким содержанием сахара. Это обусловлено тем, что в повседневном питании широко используются сахар и сладкие продукты, блюда и напитки (мучные и не мучные кондитерские изделия, компоты, варенье, джемы, сладкие газированные напитки и т.п.), где содержание сахара чрезвычайно высоко.

Привычка к сладкому формируется с самого детства и закрепляется в последующие годы. Исследованиями Института питания РАМН было установлено, что дети в Российской Федерации потребляют сладости в среднем более двух раз в день (2,2 раза), в то время как молочные продукты — 1 раз, а фрукты — практически через день.