

PUBLIC HEALTH STRATEGIES FOR HEALTHY EATING

Diana Kireva

Medical college at the Medical University of Plovdiv Bulgaria, diana.Kireva@mu-plovdiv.bg

Abstract: Nutrition is one of the most important factors for the health of the individual or society and is therefore a fundamental problem in the modern public health. The Food policy – at the individual and government level, eating habits, as well as economic and technical indicators, are all factors that determine the state of nutrition, both in society as a whole and in the individual. Healthy eating of the population continues to be one of the most current problems of the "invisible" but so necessary public health. This paper aims to propose a strategy for the development of public health in the field of healthy eating.

The main goal of the strategy is to fight any environment that is predisposing to obesity (i.e. an environment that stimulates weight gain) and to help citizens reduce high-risk habits, such as poor nutrition and lack of physical activity, which leads to overweight and obesity.

This could be achieved by focusing on actions that:

- allow consumers to make informed decisions to ensure that healthy options are offered, for example in supermarkets and canteens;
- encourage the participation of the private sector;
- the food industry (including retailers) can transform its recipes into products with healthier content, in particular by reducing salt, sugar and fat, as well as reducing and directing its sales so that the target group is not unduly children and encourage healthier options;
- employers can encourage a healthy lifestyle (for example walking or cycling to work);
- motivate people to exercise regularly, emphasizing the health benefits.

Keywords: strategy, policy, healthy eating

СТРАТЕГИИ НА ОБЩЕСТВЕНОТО ЗДРАВЕОПАЗВАНЕ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

Диана Кирева

Медицински колеж към Медицински университет - Пловдив РБългария, Diana.Kireva@mu-plovdiv.bg

Резюме: Храненето е един от най – важните фактори за здравето на индивида или обществото и следователно е основополагащ проблем в съвременното обществено здравеопазване. Политиката спрямо храните - на ниво индивид и правителство, хранителните навици, а също икономическите и техническите показатели, са все фактори, определящи състоянието на храненето, както на обществото като цяло, така и на отделния индивид.

Здравословното хранене на населението продължава да бъде един от много актуалните проблеми на „невидимото”, но така необходимо обществено здравеопазване.

Настоящата разработка има за цел да предложи стратегия за развитието на общественото здравеопазване в областта на здравословното хранене.

Основната цел на стратегията е да се бори с всяка среда, предразполагаща към затлъстяване (т.е. среда, която стимулира наддаването на тегло) и да помага на гражданите да намалят високорисковото поведение, като например лошо хранене и липса на физическа активност, които водят до наднормено тегло и затлъстяване.

Предвидено е това да се постигне чрез фокусиране върху действия, които:

- позволяват на потребителите да вземат информирани решения, за да се осигури предлагането на здравословни варианти, например в супермаркетите и столовете;
- насърчават участието на частния сектор;
- хранителната промишленост (включително търговците на дребно) може да преобразува своите рецепти на продукти, по-специално чрез намаляване съдържанието на сол, захар и мазнини, както и да намали и насочи своите продажби, така че целевата група неоснователно да не са деца и да насърчава по-здравословни опции;
- работодателите могат да насърчават здравословния начин на живот (например ходенето пеша и карането на велосипед до работа);

- мотивират хората да упражняват редовна физическа активност, като се изтъкват ползите за здравето.

Ключови думи: стратегия, политики, здравословно хранене

1. ВЪВЕДЕНИЕ

Подкрепата за доброто здраве и неговите социални детерминанти през целия живот е насочена към увеличаване на продължителността на живота в добро здраве и дълголетие, от които може да има важни индивидуални, социални и икономически ползи. Тя се реализира чрез политики, насочени към комплексен и интегриран подход за решаване на проблемите на здравето и постигане на националните здравни цели във всички възрастови групи.

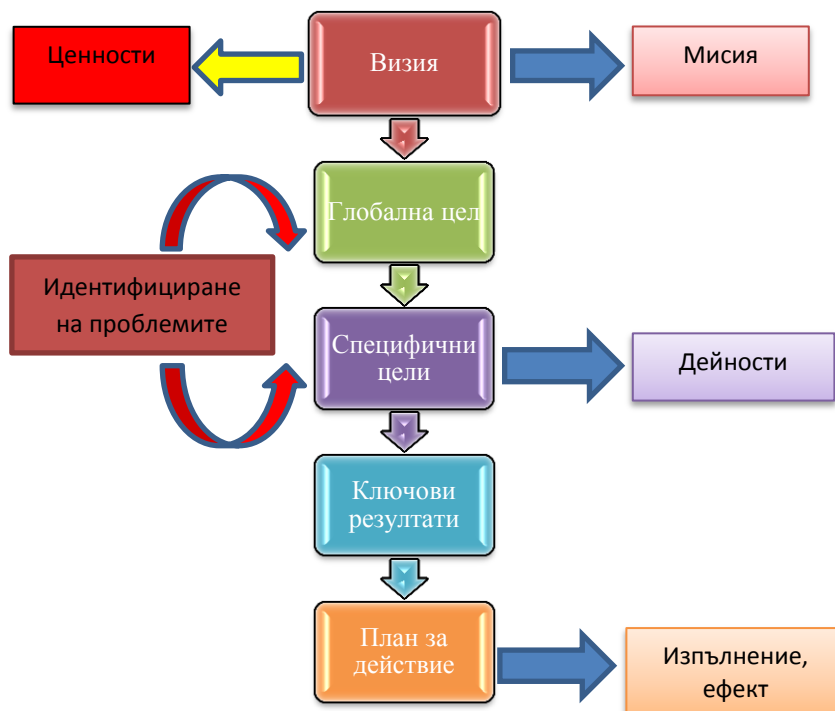
Международният опит е показал, че проблемите, свързани с безопасността на храните, както и осигуряването на пълноценна и здравословна храна, достъпна за цялото население, намаляването на хранителните дефицити, на заболяемостта и смъртността от редица неинфекциозни болести - сърдечно-съдови заболявания, затлъстяване, захарен диабет, хиперлипотеинемии, някои видове рак и др., могат да бъдат решени най-ефективно чрез приложение на единна национална политика по отношение на храните и храненето. Чрез такава политика може да се намали тежестта на здравните проблеми и заболяванията, свързани с храните и храненето, както и да се намалят разходите и загубите за обществото, предизвикани от тях.

Целта на настоящата разработка е да предложи стратегия за развитието на общественото здравеопазване в областта на здравословното хранене.

Материал и методи: задълбочен прочит на съществуваща литература по темата и анализ на нормативни документи.

2. РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНИЯ

На фигура 1 е представена структурата на стратегията.



Глобалната цел за реализиране на стратегията е:

- ✓ Повишаване качеството на живот в България, чрез прилагане и популяризиране на съвременни научно-обосновани хранителни стратегии.
- ✓ Подобряване информираността на населението относно здравословното хранене и практическите подходи за неговото постигане.
- ✓ Запознаване на населението с официалните органи и институции, свързани с храненето, както и спецификация на профила на специалист по „Хранене и диететика“.

- ✓ Запознаване на населението с възможни проблеми, които могат да възникнат в резултат от прилагане на неправилни диетични режими, създадени от неспособни лица.
- ✓ Представяне пред аудиторията на новите стандарти по качеството на храните.
- ✓ Запознаване на общо практикуващи лекари и други медицински специалисти със съвременните аспекти на здравословното хранене и прилагане на диетични режими, като принципи за промоция на здраве, профилактика и поведение при социално-значими заболявания.

Идентифициране на проблема:

- ❖ *Заболяванията, свързани с храненето са много сериозен проблем, който се приема днес с повишена острота от съвременното добре информирано и мотивирано за по-добро качество на живот общество;*
- ❖ *Проблема със свръх храненето, дисбаланс на основните хранителни нутриенти;*
- ❖ *Законодателство;*
- ❖ *Институционални промени;*
- ❖ *Кадрите и тяхната реализация;*
- ❖ *Стандартизация за храните;*
- ❖ *Хранене и медии.*

Дейностите са насочени към:

- ✓ общо практикуващи лекари и други медицински специалисти с цел запознаване с принципите на здравословния хранителен модел и прилагане на диетични режими, като база за промоция на здраве, профилактика и поведение при социално-значими заболявания;
- ✓ населението, с цел увеличаване информираността относно здравословното хранене и хранителните стратегии, създадени за повишаване качеството на живот в България.

3. ИЗПЪЛНЕНИЕ, ЕФЕКТ

За общо практикуващи лекари и лекари с други специалности:

1. Препоръки за здравословното хранене в България.
2. Съвременни подходи в профилактиката на хроничните заболявания.
3. Диетотерапия при сърдечно-съдови заболявания, затлъстяване и диабет.

За аудитория от населението, местни организации и женски асоциации:

1. Съвременни препоръки за здравословно хранене за общата популация. Рискове за здравето от алтернативни диети.
2. Препоръки за хранене при деца в предучилищна и училищна възраст, бременни и кърмещи жени.
3. Място и роля на функционалните храни и хранителните добавки в съвременното хранене.

ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

Национална здравна стратегия (2014-2020) -

http://www.mh.government.bg/media/filer_public/2015/04/08/nacionalna-zdravnastrategia_2014-2020.pdf

Проект на Национална здравна стратегия 2021-2030

https://www.mh.government.bg/media/filer_public/2020/12/29/proekt_na_natsionalna_zdravna_strategiia_2021-2030.pdf

Национален план за действие Храни и хранене (2005-2010)

ncph.goVERNMENT.BG/files/Action_Plan_Foods_and_Nutrition_last_all.pdf

Еникова, Р., Стойновска, М., Бирданова, В. и колектив (2016). Храненето и безопасността на храните днес като проблем на общественото здравеопазване Социална медицина

Тулчински, Т., & Варавикова, Ел. (n.d.). Ново обществено здравеопазване. Въведение в 21 век. Фондация отворено общество София

Хранене наднормено тегло и затлъстяване – стратегия на ЕС.