

# **Aktivity WHO související s výživou, prevencí kardiovaskulárních onemocnění a omezením příjmu soli**

26.11. 2013

Alena Šteflová

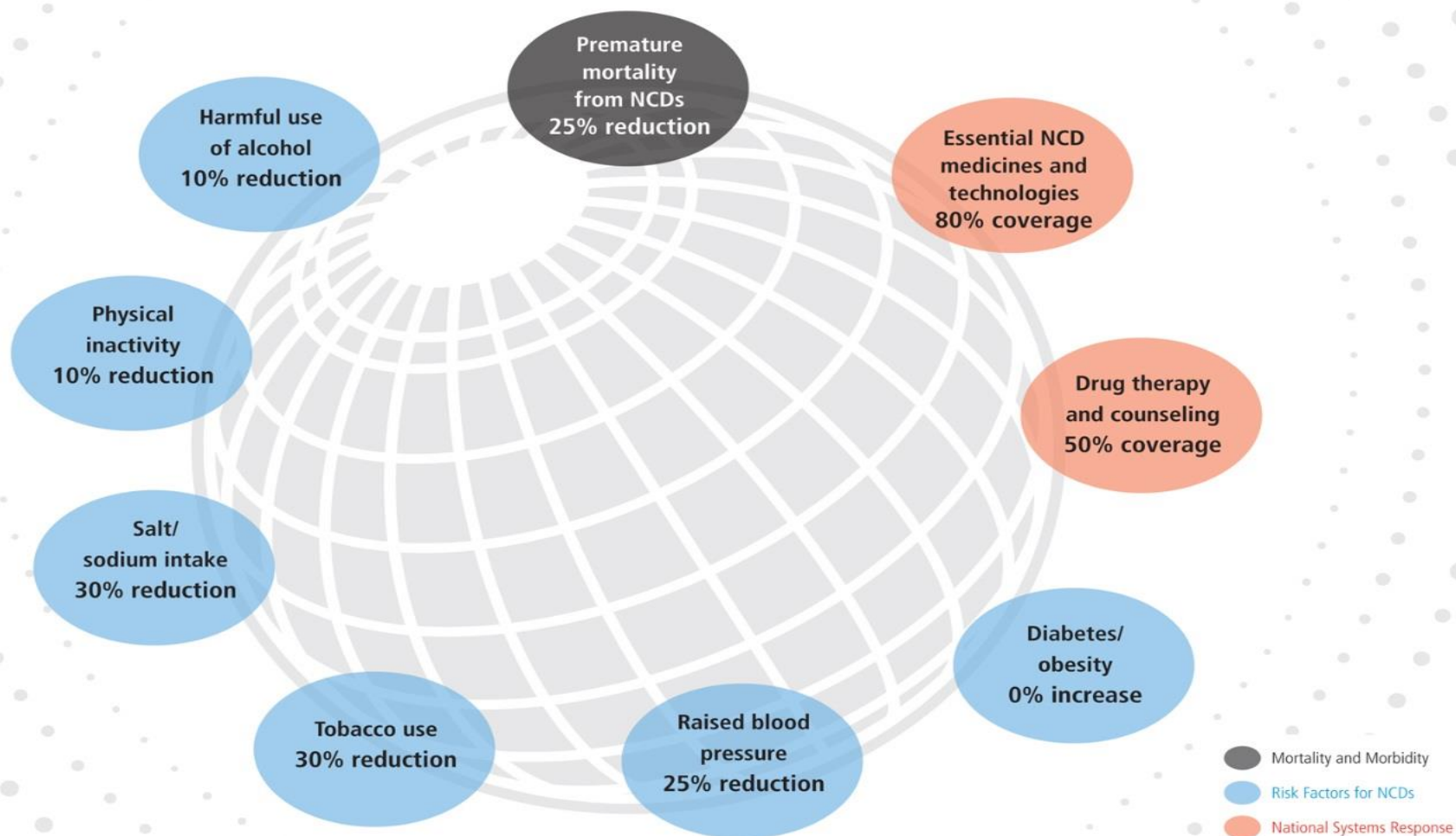
Kancelář WHO v ČR

# High-level Meeting on NCDs (New York, září 2011)

## Přijetí deklarace ke snížení NCD zátěže

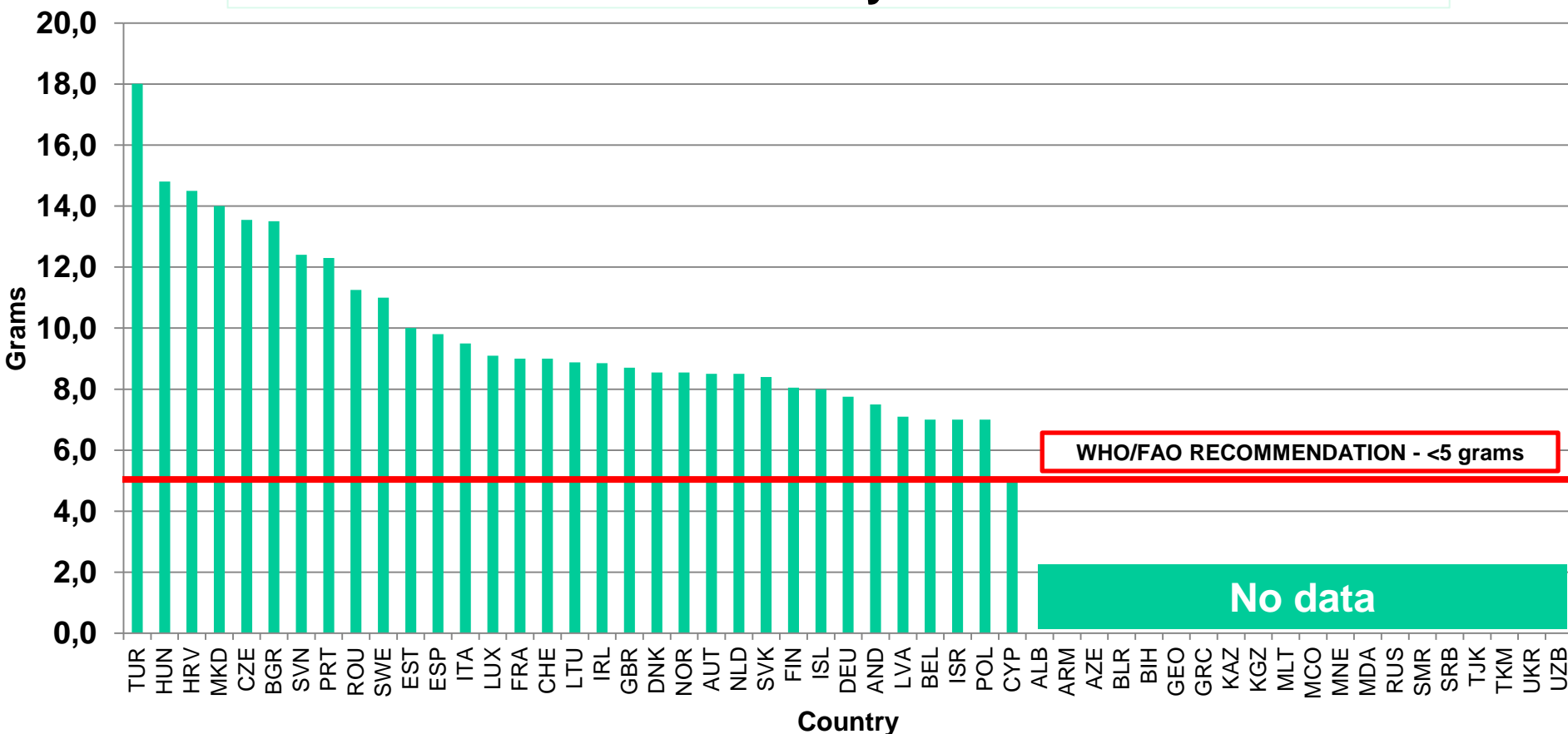
### Formulováno 9 globálních cílů pro prevenci a kontrolu NCD

## Set of 9 voluntary global NCD targets for 2025



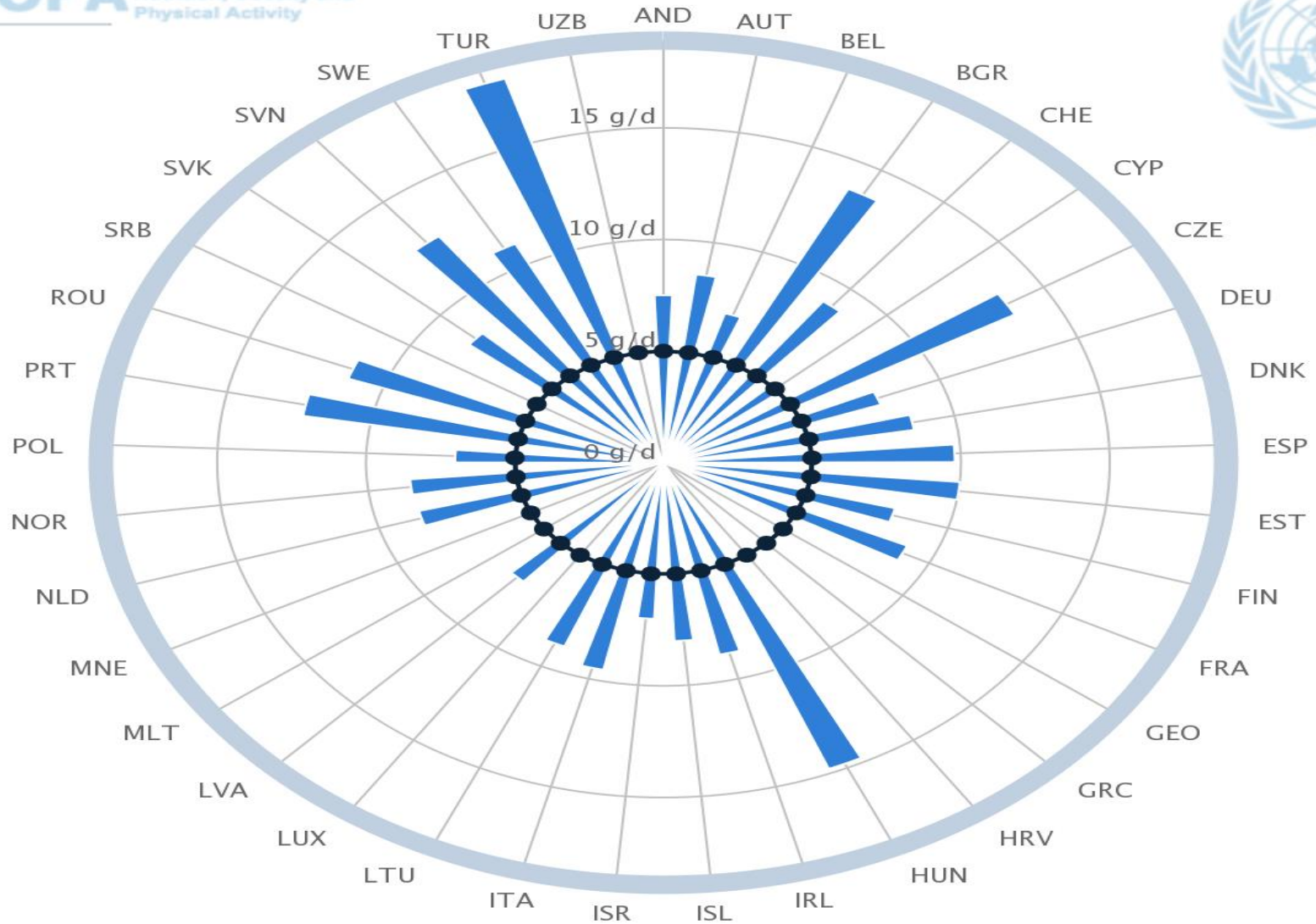
# Příjem soli na osobu dospělé populace v Evropském regionu

**Salt intake per person per day for adults in the WHO European Region from individual country-based surveys, various years**



# Adult Salt Intake Levels

for WHO European Region Member States, Source: NOPA



Recommended Daily Intake (<5 g/d)
 Salt Intake (g/d)

# Akční plán pro implementaci Evropské strategie na prevenci a kontrolu NCD 2012-2016

## Redukce soli

- Zavést národní strategický plán na snižování obsahu soli
- Redukovat příjem soli ve stravě méně méně než 5g na osobu na den
- Změřit příjem soli u populace
- Hlavním příjmem soli jsou zpracované potraviny
- Zapojení všech rozhodujících aktérů – včetně výrobců potravin (až 75% soli jedinec přijímá v komerčně dodávaných potravinách)



Action Plan for the Implementation of the  
European Strategy for the Prevention and  
Control of Noncommunicable Diseases

2012-2016

WHO/Europe



World Health  
Organization

REGIONAL OFFICE FOR

Europe

# Evropská strategie na prevenci a kontrolu NCD 2012-2016

- přímá souvislost mezi příjmem soli a krevním tlakem
- Snižováním příjmu soli klesá dlouhodobé riziko kardiovaskulárních příhod a mrtvice
- Snížení příjmu soli na doporučenou denní dávku dle WHO (5g na den) – zmenšení výskytu mrtvice o 23% a KVO o 17%
- Existuje přímá souvislost mezi příjmem soli a krevním tlakem
- Snížení příjmu soli je jedním z nejvíce nákladově efektivních a cenově dostupných intervencí

CONTROL YOUR BLOOD PRESSURE

CUT YOUR RISK OF HEART ATTACK AND STROKE

World Health Day 2013



# Doporučení ke snížení rizika vyplývající z vysokého krevního tlaku

- Konzumovat zdravou a vyváženou stravu
- Omezit příjem soli pod 5g denně
- Pravidelně se pohybovat
- Nekouřit
- Omezit konzumaci alkoholu
- Zvládat stres
- Pravidelně si kontrolovat tlak



# WHO Evropská ministerská konference o výživě a NCD v kontextu Zdraví 2020 - Vídeň, 4-5.července 2013

Přijatá „ *Vienna Declaration*“ vybízí státy k:

**„Tvorbě strategií pro rozvoj akčních plánů o výživě“  
včetně plánů zaměřených na snižování obsahu soli**



In: Vienna Declaration on Nutrition and NCD in the Context of Health 2020



# DĚKUJI ZA POZORNOST

