



Препоръки за здравословно хранене при възрастно население, бременни и кърмещи жени в България

*Национален център по
обществено здраве и анализи
Отдел „Храни и хранене“*



Съображения за разработване на препоръки за хранене на базата на храни

- Храненето се състои от храни и препоръките, основани на консумацията на храни са по-лесни за разбиране и приложение от населението.
- Епидемиологичните доказателства за връзката на храненето със здравето и заболяванията се основава на приема на храни.
- Моделът на хранене е по-адекватно свързан със здравето и заболяванията, отколкото приемът на специфични храни или отделни хранителни вещества.
- Препоръките за хранене, основани на приема на храни могат да включат аспектите на социо-културалната среда, която повлиява наличността на храни и хранителния избор, могат да преодолеят поведнческите проблеми, които пречат на тяхното внедряване.



База за разработване на препоръките за здравословно хранене в България

- Научни доказателства за връзката между храненето, храните, хранителните вещества и здравето;
- Тенденциите и съвременните проблеми в храненето и хранителния статус на населението в България;
- Разпространението и тежестта на хроничните заболявания, свързани с храненето в България;
- Съобразяване с националния хранителен модел, етно-културалните практики;
- Поставяне на реални цели за промени в храненето – минимизиране на промените за консуматорите, приемливост на промените от населението.



Основни неблагоприятни характеристики на храненето на населението в България

- **Висок прием на мазнини (35-38 E%); наситени мастни киселини (12-14 E%);** прием на ПНМК над препоръчаните стойности (12-13 E%)
- **Недостатъчен общ прием на плодове и зеленчуци през зимата и пролетта,** нисък относителен дял на пресните плодове и зеленчуци
- Недостатъчна консумация на пълнозърнести храни (4-10 г дневно);
- Ниска консумация на риба (4-10 г дневно)
- Ниска консумация на мляко и млечни продукти (120-150 г дневно);
- Висока употреба на готварска сол (2-3 пъти над горните граници)
- Неадекватен прием на повечето микронутриенти, особено на витамин А, фолиева киселина и на минералите калций и желязо (45-80% от РСХП);
- Висока консумация на алкохол при лицата, консумиращи алкохолни напитки (мъже на 30-60 г. – 49.5 мл етанол/ден)

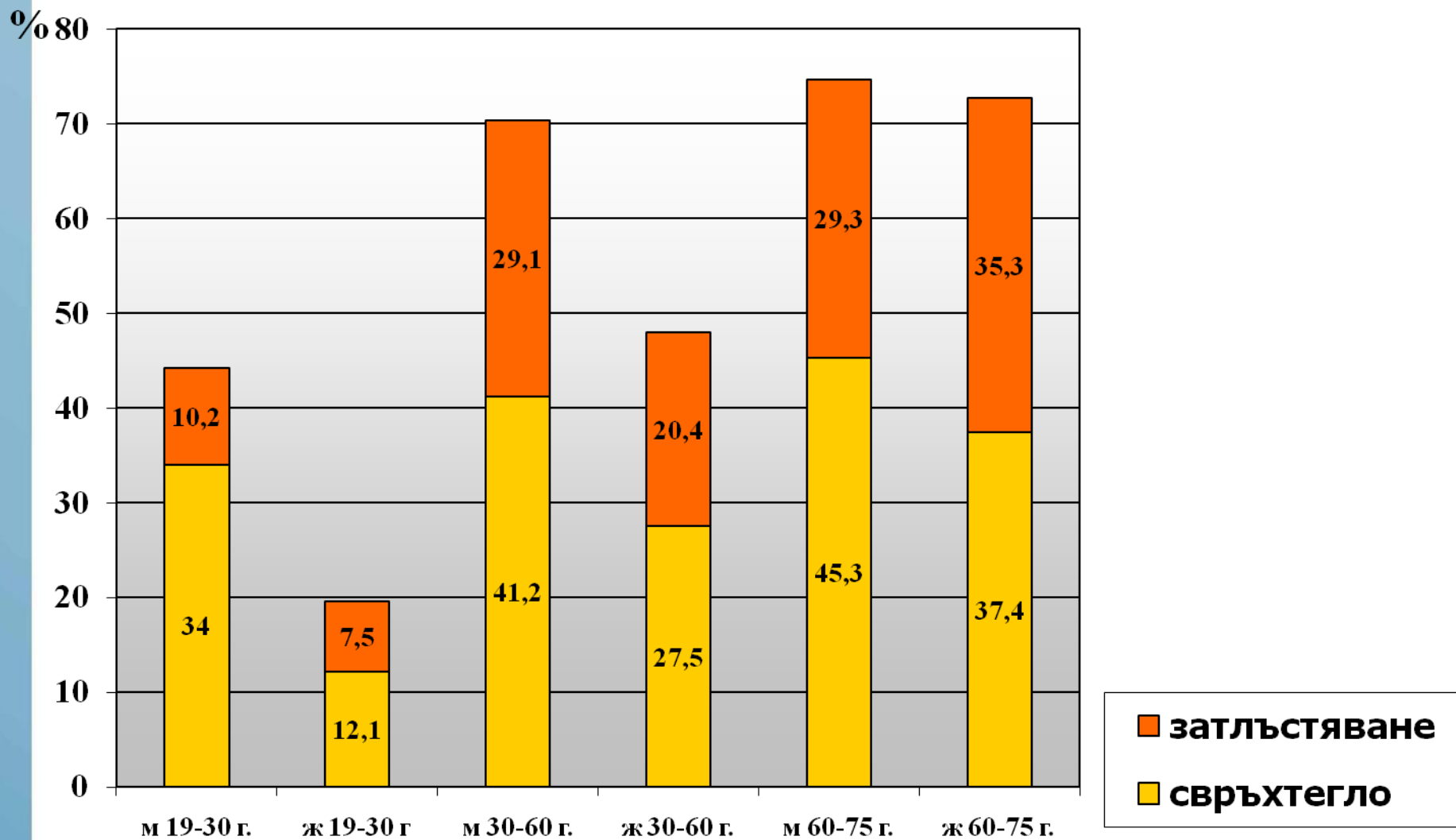


Хронични заболявания, свързани с храненето

- Широко разпространение на свръхтегло и затлъстяване, както сред възрастното население, така и сред децата;
- Висока заболеваемост и смъртност от хронични заболявания, свързани с храненето - сърдечно-съдови болести, диабет тип 2, ракови заболявания, остеопороза, кариес.



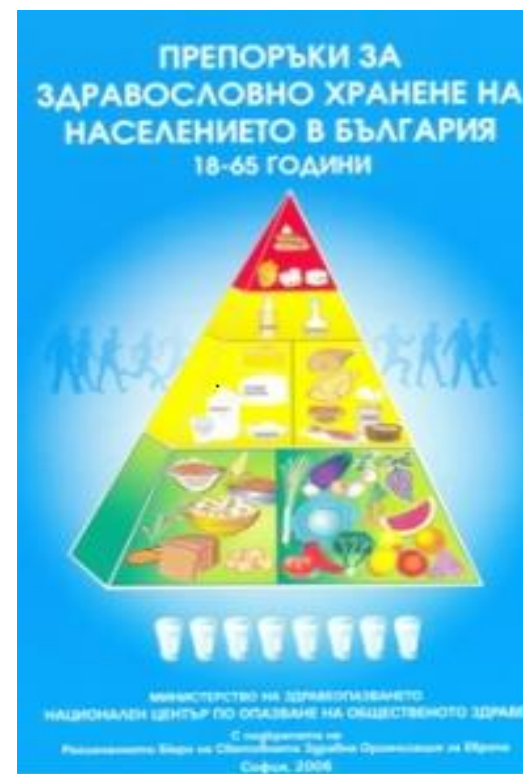
СВРЪХТЕГЛО И ЗАТЛЪСТЯВАНЕ ПРИ ВЪЗРАСТНО НАСЕЛЕНИЕ (Национално проучване храненето на населението, НЦОЗ 2014 г.)





ПРЕПОРЪКИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ НА НАСЕЛЕНИЕТО В БЪЛГАРИЯ 18-65 ГОДИНИ, 2006

- Формулирани са **12 препоръки** за здравословно хранене и практически подходи за тяхното постигане, които ще помогнат за предпазване от заболявания, за укрепване на здравето и за по-добра работоспособност на населението от 18 до 65 годишна възраст.





1. Консумирайте пълноценна и разнообразна храна. Хранете се редовно и с удоволствие в приятна атмосфера. Отделяйте достатъчно време за хранене.

- Включвайте в менюто си ежедневно представители от всички основни групи храни: 1) зърнени храни и картофи; 2) зеленчуци и плодове; 3) мляко и млечни продукти; 4) месо, риба, яйца, бобови храни и ядки.
- Добавените мазнини и съдържащите захар храни и напитки трябва да бъдат ограничавани.
- Хранете се редовно, 3 - 5 пъти дневно. Вечеряйте не по-късно от 2-3 часа преди лягане.
- Закуската е важна и не трябва да се пропуска.
- Отделяйте достатъчно време за хранене в приятна атмосфера.



2. Консумирайте зърнени храни, като важен източник на енергия. Предпочитайте пълнозърнест хляб и други пълнозърнести продукти.

- Включвайте ежедневно в менюто си хляб, други зърнени храни и / или картофи – 399-500 грама дневно.
- Избирайте пълнозърнести продукти – хляб, макаронени изделия, кафяв ориз, царевича, овесени ядки и др.
- Консумирайте картофите варени или печени, избягвайте пържените картофи и чипса.
- Ограничавайте консумацията на тестени храни, които са с високо съдържание на мазнини.



3. Ежедневно консумирайте над 400 грама разнообразни зеленчуци и плодове, за предпочитане сурови

- Консумирайте разнообразни зеленчуци и плодове при всяко хранене.
- Консумирайте зеленчуците, както сурови (салати), така и в ястия, в сандвичи, като зеленчукови пълнки в тестени закуски.
- Заменяйте туршиите със сурови, замразени зеленчуци или несолени консервирани зеленчуци.
- Избирайте сурови плодове за десерт и подкрепителна закуска, ограничавайте консервираните плодове със захар.
- Избирайте пресни зеленчуци и плодове според сезона.



4. Предпочитайте мляко и млечни продукти с ниско съдържание на мазнини и сол

- Консумирайте ежедневно по една чаша кисело или прясно мляко и 50 грама сирене / 2 чаши мляко / 100 грама сирене.
- Избирайте кисело и прясно мляко с ниско съдържание на мазнини (1,5%) или обезмаслено (0,1-0,5%).
- Предпочитайте сирене и извара с ниско съдържание на мазнини и сол.
- Обезсолявайте соленото саламурено сирене като го оставяте да престои известно време във вода.



5. Избирайте постни меса, замествайте често месото имесните продукти с риба, птиче месо или бобови храни.

- Консумирайте птиче месо без кожа и постни червени меса до 3 пъти седмично (100 г порция).
- Отстранявайте видимата мазнина от месото преди готвене.
- Консумирайте риба поне един – два пъти седмично (150-200 г порция).
- Консумирайте боб, леща или соя поне два пъти седмично. Приемайте около 30-50 грама ядки дневно.
- Хора без повишен холестерол в кръвта могат да консумират по 1 яйце дневно, а тези с повишен холестерол трябва да ограничават приема до половин жълтък на ден.



6. Ограничавайте общо приема на мазнини, особено на животинските. При готвене замествайте животинските мазнини с растителни масла

- Консумирайте постни меса, ограничавайте консумацията на колбасите.
- Избирайте нискомаслени мляко и млечни продукти.
- Ограничавайте сладкарски и тестени изделия, богати на мазнини.
- Ограничавайте консумацията на продукти, съдържащи твърди маргарини - бисквити, вафли, сухи пасти и др.
- Добавяйте малко количество мазнина при приготвяне на ястия и кулинарни изделия. Избягвайте пърженето, използвайте тиган с незалепващо покритие.
- Предпочитайте растителните пред животинските мазнини.



7. Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски продукти, избягвайте консумацията на безалкохолни напитки, съдържащи захар

- Ограничавайте подслаждането на кафе, чай, мляко. Ако подслаждате предпочитайте пчелен мед.
- Избягвайте употреба на безалкохолни напитки, съдържащи захар, предпочитайте чешмяна и минерална вода.
- Намалете консумацията на съдържащи захар продукти (захарни, сладкарски, тестени).
- Избягвайте честия прием на съдържащи захар храни и напитки между отделните хранения



8. Ограничавайте употребата на сол и консумацията на солени храни

- Избирайте храни с ниско съдържание на сол.
- Пригответе храната с малко сол
- Ограничавайте консумацията на консервирани храни, колбаси, солена консервирана риба, туршии и др.
- Консумирайте повече пресни храни.
- Избягвайте да солите допълнително храната на масата.
- Вместо със сол овкусявайте храната с растителни подправки - чубрица, джоджен, магданоз, копър, босилек и др.



9. Ако консумирате алкохолни напитки, приемайте ги в умерени количества

- Съветът е да не се консумират алкохолни напитки, но ако пиете, дневният прием не се препоръчва да надвишава умерено количество – 330-500 мл бира или 1 чаша вино (150 мл), или 50 мл концентрирана алкохолна напитка.
- Предпочитайте ниско-алкохолни напитки.
- Консумирайте алкохолните напитки бавно, заедно с храна.



10. Поддържайте здравословно тегло и бъдете физически активни всеки ден

- Контролирайте редовно теглото си.
- Ако повишите теглото си, намалете количеството на порцията храна, която обичайно консумирате.
- Намалете приема на високо-енергийни храни - богатите на мазнини и захар; безалкохолните напитки, съдържащи захар.
- Замествайте високо-енергийните храни с пълнозърнести продукти, плодове и зеленчуци.
- Бъдете физически активни поне 60 минути дневно.



11. Приемайте ежедневно достатъчно вода

- Пийте всеки ден поне 6-8 чаши вода (1,5 - 2 литра) - това количество включва и течности като чай и др.
- Приемайте вода редовно през целия ден.
- Пийте повече вода при висока температура на околната среда, по време и след усилена физическа дейност.
- Предпочитайте чешмяна или минерална вода пред безалкохолни напитки и плодови сокове, съдържащи захар или други подсладители.

12. Пригответе и съхранявайте храната по начин, осигуряващ нейната безопасност



- Избягвайте контакт между сурови и готови за консумация храни при тяхната обработка и съхранение.
- Не размразявайте месо и риба на стайна температура, а в хладилник, в студена вода или микровълнова фурна.
- Топлинната обработка на животинските продукти (месо, птици, риба, яйца) трябва да е с достатъчна продължителност.
- Спазвайте указанията за съхраняването на храните, посочени в етикета.



ПРЕПОРЪКИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ ПРЕДИ И ПО ВРЕМЕ НА БРЕМЕННОСТ И ПРИ КЪРМЕНЕ

- Храната, която жената консумира преди, по време и след бременност има важно значение за нейното здраве, за нормалното развитие на плода и раждането на здраво бебе.
- Здравословното хранене на майката осигурява пълноценно кърмене, важно е за здравето на детето и намалява риска от заболявания в по-късна възраст.





Препоръки за здравословно хранене по време на бременност

- **Спазване принципите на балансирано и здравословно хранене.**
- **Енергийни потребности** през различните триместри
 - Увеличени през 2-ия триместър с около 300 ккал/ден
 - Увеличени през 3-ия триместър с около 500 ккал/ден
- **Увеличени потребности от белтък през 2-ия и 3-ия триместър**
- **Контрол на наддаване на теглото по време на бременността**
- **Международни препоръки-** в зависимост от изходното тегло
 - При ниско изходно тегло (ИТМ < 18.5): 12.5-18 кг
 - При нормално тегло (ИТМ 18.5-24.9): 11.5-16 кг
 - При свръхтегло (ИТМ 25-29.9): 7-11 кг
 - При затлъстяване (ИТМ \geq 30): 6-8 кг



Препоръки за здравословно хранене по време на бременност

- ***Повишени потребности от фолат***

–фолатен дефицит създава риск за плода и бременната жена - увеличен риск от спина бифида, отлепване на плацентата, спонтанен аборт, забавено развитие на плода, преждевременно раждане, поднормено тегло на бебето при раждане, прееклампсия при бременната жена – препоръчва се суплементиране поне до 3-ия месец от бременността и прием на храни, богати на фолати

- ***Повишени потребности от Калций и витамин D***

необходимо е осигуряване на достатъчен прием на хранителни източници на калций (мляко и млечни продукти), източници на витамин D



Препоръки за здравословно хранене по време на бременност

- **Желязо** – увеличени потребности
 - риск от желязен дефицит, анемия – последствия за плода и бременната жена;
 - Осигуряване на хранителни източници на желязо (хемово желязо – червени меса)
 - Веганско хранене - създава риск от желязо-дефицитна анемия, осигуряване на пълноценен белтък
 - **Витамин А** - Бременните жени не трябва да суе суплементират с витамин А освен ако не са специално посъветвани за това от професионалист. Черният дроб и продукти от черен дроб могат да съдържат големи количества витамин А - консумацията им да бъде ограничена.



Препоръки за здравословно хранене по време на бременност

- **Прием на течности - Вода** : 8-12 чаши течности
- **Алкохолни напитки**: да не се консумират, рискове за плода
- **Кофеин съдържащи напитки**- рискове за плода, ограничаване на консумацията (до 1 чаша кафе/ден)
- **Изкуствени подсладители** – не се препоръчват , изкл. при диабет и затлъстяване
- Прием на **сол** по време на бременност- потребностите не са променени, препоръчва ограничаване на солта
- Физическа активност – поддържане на ежедневна физическа активност, обосновка, ограничения



Препоръки за здравословно хранене при кърмещи жени

Кърменето е най-добрият избор за хранене на бебето.

- Майчиното мляко през първите 6 месеца осигурява цялото количество енергия, течности и всички хранителни вещества, от които се нуждае бебето за растежа и развитието си.
- Кърмата осигурява имунни тела от майката, които предпазват бебето от голям брой инфекции и подпомага за по-бързото му възстановяване след боледуване.
- Кърменето намалява риска от автоимунни болести и затлъстяване през детството.
- Кърменето създава изключително близка връзка между майката и бебето, стимулира психическото и интелектуалното развитие на детето.
- Ползи за майката



Препоръки за здравословно хранене при кърмещи жени

- Хранителните потребности на жената по време на кърмене са значително увеличени.
- Основният фактор, който ги определя е количеството на секретиранията кърма в различните периоди след раждането.
- Кърмещата жена се нуждае допълнително от около:
 - **600 ккал дневно** през първите 6 месеца
 - **400 ккал** през вторите 6 месецаза секретиране на нормално количество кърма.



Препоръки за здравословно хранене при кърмещи жени

- Мазнините, натрупани в мастните депа по време на бременността се използват от организма за покриване на част от увеличените при кърменето енергийни потребности.
- По време на кърменето нарастват потребностите от:
 - белтък,
 - калций,
 - фолат,
 - витамин А
 - и витамин С
- Много жени, които кърмят имат увеличен апетит. Чувството за глад и жажда са особено изразени в първите месеци след раждането. Важно е този увеличен апетит да бъде задоволяван с пълноценни, а не с храни с високо съдържание на мазнини и захар.



Препоръки за здравословно хранене при кърмещи жени

- **Спазване принципите на балансирано и здравословно хранене. За продукцията на кърма има значение пълноценното хранене и приемът на достатъчно течности,** а не приемът на специални храни
- Вода, айран и неподсладени плодови сокове са най-добрият избор. Препоръчва се да се избягват напитки със захар, особено ако жената е наддала много на тегло.
- Да се избягва употребата на алкохолни напитки. Алкохолът може да премине в кърмата.
- Да се ограничат напитките съдържащи кофеин. Кофеинът може да премине в кърмата и да предизвика хиперактивност и проблеми със заспиването на бебето
- Да се избягва консумацията на големи количества кафе, чай и кофеин съдържащи напитки.



Препоръки за здравословно хранене при кърмещи жени

- Стресът и умората през първите месеци на майчинството, както и изискванията на кърменето означават, че това не е подходящото време за диети за отслабване или ограничаване на хранителния прием.
- Осигуряване на **достатъчно време за почивка и редовна умерена физическа активност всеки ден.**
- Умората и стресът могат да забавят и намалят образуването на кърма.
- Препоръчват се и редовни, умерени физически упражнения. Разходки всеки ден – осигуряват физическа активност, чист въздух и време за релаксиране на майките.