

Pētījums par sāls un joda patēriņu Latvijas pieaugušo iedzīvotāju populācijā, 2020¹

VESELĪBAS VEICINĀŠANA

➤ Priekšlikumi:

- Sāls patēriņa samazināšana:
 - Izstrādāt un īstenot **valsts mēroga sāls samazināšanas stratēģiju** ar konkrētiem pasākumiem iesaistītajiem sektoriem.
 - Izstrādāt **vienotas rekomendācijas par pievienotā sāls daudzumu pārtikas produktos**, sadarbojoties ar Latvijas pārtikas ražotājiem.
 - Izmantot pētījuma datus, lai precizētu **sāls samazināšanas pasākumus** un novērtētu to efektivitāti.
 - Ieviest **sāls daudzuma izcelšanu vai klasificēšanu uz pārtikas produktu iepakojuma priekšpusē** (piemēram, “luksofora” princips, uzturvielu profili).
 - Izstrādāt un īstenot **informatīvu kampaņu par sāls patēriņa novērtēšanu**, izmantojot praktiskus rīkus (mobilā aplikācija, kalkulators, informatīvie materiāli).
 - Izstrādāt un izplatīt **izglītojošus materiālus ģimenes ārstiem** par sāls un kālija ietekmi uz sirds un asinsvadu veselību, lai atvieglotu pacientu informēšanu.
 - Organizēt **izglītojošus pasākumus izglītības, sociālās aprūpes un ārstniecības iestāžu ēdināšanas pakalpojumu nodrošinātājiem** par alternatīvām garšvielām sāls aizstāšanai.
 - Organizēt **diskusijas un sanāksmes ar pārtikas ražotājiem**, lai veicinātu sāls satura samazināšanu biežāk lietotajos produktos (mērces, garšvielu maisījumi, gaļas produkti, maize).
- Veselīga uztura veicināšana:
 - Veikt ilgtermiņa izvērtējumu par **samazinātās PVN likmes ietekmi uz augļu un dārzeņu patēriņu**.
 - Izvērtēt iespēju paplašināt PVN samazinājumu uz citām pamata pārtikas produktu grupām.
 - Izveidot **viegli pieejamu un saprotamu informācijas avotu** (tīmekļa vietni) ar visaptverošu informāciju un praktiskiem rīkiem **veselīga uztura** ievērošanai.
 - Regulāri veikt **informatīvas kampaņas**, lai popularizētu **veselīga uztura principus**.
 - Izstrādāt informatīvus materiālus vai organizēt pasākumus **darba devējiem par veselīga uztura pieejamības uzlabošanu darba vietās** (ēdnīcās, kafejnīcās, uz kodu automātos, sapulcēs u. c.), lai samazinātu kopējo sāls patēriņu ikdienā.
- Joda deficīta mazināšana:
 - Izstrādāt un izplatīt izglītojošus materiālus **par joda nozīmi un avotiem uzturā**, sasniedzot plašu sabiedrību, ne tikai specifiskas grupas (piemēram, grūtnieces).
 - Veicināt **jodu saturošu produktu izmantošanu** pārtikas ražošanā un sabiedriskajā ēdināšanā.
 - Izvērtēt iespēju **bagātināt noteiktus pārtikas produktus ar jodu** (piemēram, sāls, milti).
- Uztura bagātinātāju blakusefektu uzraudzīšana:
 - Izveidot **uzturu bagātinātāju uzraudzības sistēmu** (*nutrивigilance*).

➤ Īstenotie pasākumi:

- Politikas plānošanas dokumenti, normatīvie akti:
 - Veselīga uztura ieteikumi, t.sk. par sāls samazināšanu uzturā iekļauti tādos **politikas plānošanas dokumentos**, kā “Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.–2027. gadam”², “Rīcības plāns liekā svara un aptaukošanās izplatības pieauguma mazināšanai 2025.–2029. gadam”³ un normatīvajos aktos, piemēram Ministru kabineta noteikumos Nr.172.
 - **Ministru kabineta noteikumos Nr.172** “Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” noteikti ierobežojumi sāls daudzumam pagatavotajā ēdienā un ēdināšanā izmantojamajos produktos (piemēram, piena produktiem, maltai gaļai, no zivis filejas un liesas gaļas pagatavotiem produktiem, maizei, tomātu mērcēm u.c.)⁴;
 - **Ministru kabineta noteikumos Nr.172** “Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” kā iekļaujami ēdināšanā norādīti jodu saturoši produkti, piemēram, piena produkti un zivis.⁵
- Uztura ieteikumi dažādām sabiedrības grupām:
 - Veselīga uztura ieteikumi sievietēm zīdīšanas periodā (2022.g.)⁶;
 - Veselīga uztura ieteikumi bērniem līdz divu gadu vecumam (2021.g.)⁷;
 - Veselīga uztura ieteikumi bērniem no 2 līdz 10 gadu vecumam (2021.g.)⁸;
 - Veselīga uztura ieteikumi pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam (2021.g.)⁹;
 - Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kuri vecāki par 65 gadiem (2022.g.)¹⁰;
- Ieteikumi, informatīvie materiāli:
 - Tiek atjaunots informatīvais materiāls “Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem”, kurā iekļauti ieteikumi gan par sāli, gan jodu.¹¹
 - Informatīvs materiāls Latvijas iedzīvotājiem par ēdiena pagatavošanu mājās (2022.g.)¹²;
 - “Veselīga uztura pamatprincipi sirds un asinsvadu slimību profilaksei” (2024.g.)¹³;
 - Informatīvs materiāls “Veselīga uztura ieteikumi sievietēm zīdīšanas periodā (2022.g.)¹⁴;
 - “Uztura ieteikumi bērniem līdz 2 gadu vecumam” (2021.g.)¹⁵;
 - “Veselīga uztura ieteikumi bērniem no 2 līdz 10 gadu vecumam” (2021.g.)¹⁶;
 - “Veselīga uztura ieteikumi pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam” (2021.g.)¹⁷;
 - “Veselīgu uztura paradumu ceļvedis jauniešiem 15-18 gadu vecumā” (2023.g.)¹⁸;
 - “Veselīgu uztura paradumu ceļvedis pusaudžiem 11-14 gadu vecumā” (2023.)¹⁹;
 - “Veselīgu uztura paradumu ceļvedis bērniem 7-10 gadu vecumā” (2023.g.)²⁰;
 - “Jods Tavai veselībai” (2021.g.)²¹;
 - Infografika par jodu, tā funkcijām organismā, avotiem uzturā un ieteicamo dienas devu (2021.g.)²²;
 - “Veselīgu pasākumu plānošana”²³ iekļaujot informāciju par ieteikumiem veselīgu ēdienu un dzērienu izvēlē darba pasākumos (2020.g.).
- Īstenotas kampaņas:
 - “Jods Tavai veselībai!” ar mērķi informēt Latvijas iedzīvotājus par joda nozīmi organismā un tā avotiem uzturā (2021.g.)²⁴;
 - “Augļi, ūdens, dārzeņi – Tavas veselības SUPERVAROŅI”, lai veicinātu veselīga uztura paradumus skolas vecuma bērniem un viņu vecākiem (2023.g.)²⁵

- Tīmekļa vietnē **ESparveselibu.lv** pieejama informācija par Eiropas Sociālā fonda projektu ietvaros rīkotajiem pasākumiem, kā arī šo projektu ietvaros izstrādātie materiāli un publikācijas.²⁶
 - Slimību profilakses un kontroles centra vietnē **spkc.gov.lv** pieejama informācija par veselīgu uzturu - uztura ieteikumi dažādām sabiedrības grupām, dažādi informatīvie materiāli, paraugēdienkartes.²⁷
 - **Pasaules joda deficīta dienas** (21. oktobris) ietvaros sagatavota komunikāciju ziņa, vēršot uzmanību uz to, ka sievietēm, kuras plāno grūtniecību, ir grūtniecības vai zīdīšanas periodā, ir ļoti būtiski pietiekamā daudzumā uzņemt jodu, kā arī norādot, ka par papildu joda uzņemšanu ir jākonsultējas ar ārstniecības personu (2023.g.).²⁸
 - Pēdējos trīs gadus **Starptautiskajā sāls izpratnes veicināšanas nedēļā** iedzīvotāji tiek informēti par pārmērīgu sāls lietošanu uzturā, ieteicamo sāls daudzumu ikdienā un par jodētā sāls lietošanu ar ziņām SPKC sociālo tīklu kontos (2023.g.,2024.g.,2025.g.).
- Sadarbības ar citām institūcijām, ražotājiem:
 - Noslēgts **sadarbības memorands** starp Veselības ministriju, Latvijas Pārtikas uzņēmumu federāciju un Latvijas Tirdzniecības un rūpniecības kameru, kura mērķis ir uzlabot iedzīvotāju uztura paradumus, veicinot tādu pārtikas produktu pieejamību, kuriem ir **samazināts piesātināto taukskābju, cukura un sāls daudzums** (2022.g.). Šobrīd memorandam ir pievienojušies 12 pārtikas produktu ražotāji.
 - 2023.gada decembrī Veselības ministrija **organizēja pasākumu** - Sadarbības memoranda par pārtikas produktu sastāva uzlabošanu. Publicitātes pasākumā piedalījās Ministrijas, Latvijas Pārtikas uzņēmumu federācijas, Latvijas Tirdzniecības un rūpniecības kameras pārstāvji.
 - 2021. gada 10. augustā Veselības ministrija ar vērās pie **pārtikas ražotājiem**, aicinot iesaistīties joda nepietiekamības mazināšanā Latvijā un veikt pasākumus, lai palielinātu jodu saturošu pārtikas produktu pieejamību patērētājiem, **bagātinot Latvijā ražotos produktus ar jodu, jodētu sāli**.²⁹
 - Zemkopības ministrija ir veikusi **izvērtējumu par samazinātās PVN likmes efektivitāti** un 2023.gada 12. jūlijā iesniegusi MK informatīvo ziņojumu "Par samazinātās pievienotās vērtības nodokļa likmes piecu procentu apmērā ieviešanas efektivitāti svaigiem augļiem, ogām un dārzeņiem". Informatīvajā ziņojumā analizētas izmaiņas apgrozījumā, ražotāju PVN maksātāju vidējā atalgojumā, ēnu ekonomikā, kā arī augļkopības un dārzenkopības nozaru attīstībā.
 - Projekti, apmācības:
 - Pēc Veselības ministrijas pasūtījuma tika īstenots pilotprojekts "**Sirds un asinsvadu slimību riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem**", kura ietvaros notika pasākumi bērniem, viņu vecākiem un skolas personālam, kā arī izveidoti informatīvi materiāli (2020.-2022.g.).³⁰
 - Īstenoti **pasākumi pašvaldībās veselīga uztura paradumu veicināšanai** ar ESF finansējumu, nodrošinot iedzīvotāju iesaisti arī reģionos.

➤ Plānotie pasākumi:

- Sabiedrības informēšana:
 - SPKC pieejamo resursu ietvaros **turpina sabiedrības informēšanu** gan sociālajos tīklos (Pasaules joda deficīta dienas (21. oktobris) ietvaros), gan izstrādājot dažādus materiālus.

- Mātes un bērna veselības uzlabošanas plāna projektā 2025. – 2027. gadam paredzēts pilnveidot un regulāri aktualizēt informāciju **SPKC mājaslapas sadaļā „Grūtniecība”**, kā arī digitalizēt un pilnveidot dienasgrāmatu **“Gribu būt māmiņa”**.
- Rīcības plāna liekā svara un aptaukošanās izplatības pieauguma mazināšanai 2025.–2029. gadam ietvaros plānots:
 - Pilotēt Latvijā patērētājiem draudzīgu un ilgtspējīgu pārtikas produktu papildus **markēšanas shēmu iepakojuma priekšpusē**, lai atvieglotu patērētājiem iespēju izvēlēties veselīgus pārtikas produktus.
 - Izveidot Latvijas tirgū **esošo pārtikas produktu sarakstu**, no kura būtu iespējams atlasīt pārtikas produktus **atbilstoši PVO uzturvielu profilēšanas modelim**, tādējādi atvieglot produktu savstarpējo salīdzināmību pēc veselīguma.
- Veselīga uztura paradumu veicināšana:
 - Sadarbībā ar SPCK tiek izstrādāti priekšlikumi iedzīvotāju **veselīgu uztura paradumu veicināšanai sabiedriskās ēdināšanas vietās**, pilnveidojot ēdināšanas uzņēmumu iesaisti sabiedrības veselības veicināšanā.

PĒTNIECĪBA UN MONITORINGS

➤ Priekšlikumi:

- Ieviest **regulāru sāls patēriņa un sāls avotu uzturā monitoringu** Latvijas iedzīvotāju vidū, izmantojot līdzīgu metodoloģiju kā iepriekšējā pētījumā, lai varētu salīdzināt datus un novērtēt izglītojošo pasākumu efektivitāti.
- Nodrošināt **regulāru pārtikas patēriņa datu atjaunošanu**, lai izvērtētu uztura paradumu izmaiņas un modelētu produktu sastāva izmaiņu iespējamo ietekmi pirms to ieviešanas tirgū.
- Veikt sezonālus pārtikas patēriņa pētījumus **visās četrās sezonās**, lai iegūtu precīzākus un reprezentatīvākus datus par iedzīvotāju uztura paradumiem.
- Veikt izpēti par **joda daudzumu dzeramajā ūdenī** visā Latvijas teritorijā, lai precīzāk novērtētu iedzīvotāju joda nodrošinājumu un iespējamās reģionālās atšķirības.
- Veikt riska - ieguvuma analīzi **par pārtikas bagātināšanu ar jodu**, izmantojot pētījuma datus.

➤ Īstenotie pasākumi:

- Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījumā (tiek veikts reizi 2 gadus, pēdējā aptauja – 2024. gadā) ir jautājumu bloks par sāli (sāls pievienošana gatavam ēdienam, mājās lietotais vārāmās sāls veids (t.sk. jodētais), sāls patēriņa samazināšana veselības apsvērumu dēļ); dati ļauj izvērtēt minēto rādītāju tendences ilgtermiņā.

➤ Plānotie pasākumi:

- Sagatavot Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2024. gada aptaujas datu apkopojumu 2025.gada otrajā pusē. Turpināt Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma veikšanu (regularitāte atkarīga no pieejamā finansējuma).

¹[https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-](https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-09/P%C4%93t%C4%ABjums%20par%20s%C4%81ls%20un%20joda%20pat%C4%93ri%C5%86u%20Latvijas%20pieaugu%C5%A1o%20iedz%C4%ABvot%C4%81ju%20popul%C4%81cij%C4%81_0.pdf)

[09/P%C4%93t%C4%ABjums%20par%20s%C4%81ls%20un%20joda%20pat%C4%93ri%C5%86u%20Latvijas%20pieaugu%C5%A1o%20iedz%C4%ABvot%C4%81ju%20popul%C4%81cij%C4%81_0.pdf](https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-09/P%C4%93t%C4%ABjums%20par%20s%C4%81ls%20un%20joda%20pat%C4%93ri%C5%86u%20Latvijas%20pieaugu%C5%A1o%20iedz%C4%ABvot%C4%81ju%20popul%C4%81cij%C4%81_0.pdf)

² <https://likumi.lv/ta/id/332751-sabiedribas-veselibas-pamatnostadnes-2021-2027-gadam>

³ https://tapportals.mk.gov.lv/legal_acts/048cc516-e3be-4f97-b10e-9c63b0f666f8

-
- ⁴ <https://likumi.lv/ta/id/245300-noteikumi-par-uztura-normam-izglitibas-iestazu-izglitojamiem-socialas-aprupes-un-socialas-rehabilitacijas-instituciju>
- ⁵ <https://likumi.lv/ta/id/245300-noteikumi-par-uztura-normam-izglitibas-iestazu-izglitojamiem-socialas-aprupes-un-socialas-rehabilitacijas-instituciju>
- ⁶ <https://www.vm.gov.lv/lv/media/11193/download?attachment>
- ⁷ <https://www.vm.gov.lv/lv/media/6848/download?attachment>
- ⁸ <https://www.vm.gov.lv/lv/media/9758/download?attachment>
- ⁹ <https://www.vm.gov.lv/lv/media/8320/download?attachment>
- ¹⁰ <https://www.vm.gov.lv/lv/media/9536/download?attachment>
- ¹¹ <https://www.vm.gov.lv/lv/media/3733/download>
- ¹² <https://www.vm.gov.lv/lv/media/10757/download?attachment>
- ¹³ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/21633/download?attachment>
- ¹⁴ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18777/download?attachment>
- ¹⁵ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17372/download?attachment>
- ¹⁶ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18297/download?attachment>
- ¹⁷ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18594/download?attachment>
- ¹⁸ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/19236/download?attachment>
- ¹⁹ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/21531/download?attachment>
- ²⁰ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/19230/download?attachment>
- ²¹ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15981/download>
- ²² <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/14467/download>
- ²³ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/16700/download?attachment>
- ²⁴ <https://www.spkc.gov.lv/lv/jods-tavai-veselibai>
- ²⁵ <https://esparveselibu.lv/kampana/augli-udens-darzeni-tavas-veselibas-supervaroni>
- ²⁶ <https://esparveselibu.lv/>
- ²⁷ <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligs-uzturs>
- ²⁸ <https://www.facebook.com/SPKCentrs/posts/21-oktobr%C4%AB-tiek-atz%C4%ABm%C4%93ta-pasaules-joda-defic%C4%ABta-dienap%C4%93t%C4%ABjums-liecina-ka-vair%C4%81k-/945716300919911/>
- ²⁹ <https://dvs.vm.gov.lv/Portal/Documents/Update/1734507>
- ³⁰ <https://esparveselibu.lv/pilotprojekts-sirds-un-asinsvadu-slimibu-riska-faktoru-noteiksanai-un-mazinasanai-berniem>