

Uztura padomes sēde

Protokols Nr.21

Rīgā

2020.gada 15.oktobrī

Sanāksme notiek: attālināti, programmā Zoom

Sanāksmes sākums: plkst.13:00

Sanāksmi vada:

I.Viņķele – Veselības ministre, Uztura padomes priekšsēdētāja

Sanāksmē piedalās:

B.Baškere, I.Beitāne, A.Brēmanis, A.Dūdiņš, I.Dzīvīte-Krišāne, S.Līviņa, Z.Matuzale, L.Meija, L.Neimane I.Rudzīte, I.Straume, L.Turnere,.

Uzaicinātie:

Beķere Maija – Latvijas Viesnīcu un restorānu asociācijas juriste;

Bērziņš Aivars - Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskā institūta “BIOR” direktors;

Birzniece Inga – Veselības ministrijas Sabiedrības veselības departamenta Veselības veicināšanas un atkarību profilakses nodaļas vadītāja;

Evardsona Gunta - Zemkopības ministrijas Veterinārā un pārtikas departamenta Pārtikas drošuma un higiēnas nodaļas vadītāja vietniece;

Garanča Ieva – Veselības ministrijas Sabiedrības veselības departamenta Veselības veicināšanas un atkarību profilakses nodaļas vecākā eksperte;

Jeifrēnova Inga - Veselības ministrijas Projektu vadības departamenta Sabiedrības veselības veicināšanas projektu nodaļas vecākā eksperte;

Pavasare Kristīne – Veselības ministrijas Projektu vadības departamenta Sabiedrības veselības veicināšanas projektu nodaļas vadītāja;

Pudule Iveta – Slimību profilakses un kontroles centra Pētniecības un veselības statistikas departamenta Neinfekciju slimību datu analīzes un pētījumu nodaļas vecākā sabiedrības veselības analītiķe;

Siksna Inese – Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskā institūta “BIOR” Riska novērtēšanas un epidemioloģijas nodaļas vecākā eksperte-uztura speciāliste;

Šure Ināra - Latvijas Pārtikas uzņēmumu federācijas padomes priekšsēdētāja;

Zalcmane Liega – Veselības ministrijas Projektu vadības departamenta direktore.

Sanāksmi protokolē:

M.Ceruka – Veselības ministrijas Sabiedrības veselības departamenta Veselības veicināšanas un atkarību profilakses nodaļas vecākā eksperte.

Darba kārtība:

1. Ievads. Darba kārtības apstiprināšana (veselības ministre, Uztura padomes priekšsēdētāja Ilze Viņķele).
2. Pētījuma par sāls un joda patēriņu Latvijas pieaugušo iedzīvotāju populācijā gala ziņojuma prezentācija.
3. Pētījumi par joda nodrošinājumu grūtnieču un skolēnu populācijās Latvijā. Joda saturs pienā.
4. Diskusija par potenciālajiem risinājumiem joda deficīta un sāls patēriņa samazināšanai.
5. Dažādi.

1.Ievads. Darba kārtības apstiprināšana.

Sēdi atklāj veselības ministre, Uztura padomes priekšsēdētāja Ilze Viņķele. Iepazīstina ar Uztura padomes sēdes darba kārtību un jautā, vai Uztura padomes locekļiem ir iebildumi vai priekšlikumi par darba kārtībā iekļautajiem jautājumiem.

Uztura padomes locekļiem iebildumu vai komentāru par darba kārtību nav un darba kārtība tiek apstiprināta.

2. Pētījuma par sāls un joda patēriņu Latvijas pieaugušo iedzīvotāju populācijā gala ziņojuma prezentācija (ziņo institūts „BIOR”).

I.Sikсна – informē par veiktā sāls un joda patēriņa pētījuma rezultātiem. Izmantojot iedzīvotāju 24 stundu urīna paraugus, uztura dienasgrāmatas un aptaujas anketas tika secināts, ka sāls nodrošinājums lielākajai daļai pētījuma dalībnieku bija pārāk liels, atbilstošu kālija daudzumu uzņēma nedaudz vairāk kā puse dalībnieku, savukārt, joda nepietiekamu daudzumu ikdienas uzturā saņēma aptuveni 70% dalībnieku. Pētījuma rezultāti liecina, ka sievietes ikdienā uzņem mazāk sāls (vidēji 8,9 g/dienā), kā vīrieši (vidēji 12,8 g/dienā). Sāls patēriņam ir sezonāls raksturs – ievērojami vairāk tas tiek uzņemts rudenī un pavasarī. Jo lielāks ķermeņa masas indekss, jo vairāk sāls cilvēki uzņem.

Tie dalībnieki, kas uzskatīja, ka lieto optimālu sāls daudzumu, faktiski pārsniedza rekomendēto dienas devu un, lai gan lielākā daļa zināja, ka pārmērīga sāls uzņemšana var radīt veselības problēmas, vairāk kā 70% sāls daudzumam uz iepakojuma ikdienā nepievērš uzmanību. Pārtikas ķīmiskais piesārņojums dalībniekus satrauc vairāk nekā sāls daudzums produktā.

Līdzīgi ir ar jodu – trešdaļa zināja, ka jods ir nepieciešams mikroelements, bet nav informēti par to, kāda ir tā nozīme organismā. Aptuveni 70% vēlētos uzzināt vairāk par jodu. Vien piektā daļa pētījuma dalībnieku uzskatīja, ka sālim būtu jābūt jodētam.

Joda uzņemšanai arī ir sezonāls raksturs - vairāk joda uzņem rudenī un ziemā. Galvenie joda avoti dalībnieku uzturā bija piena produkti, ūdens un jūras veltes. Jodēto sāli lietoja vien 3,7% dalībnieku, līdz ar to statistiski ticami izvērtēt, vai tam ir būtiska loma joda nodrošinājumā, nebija iespējams.

Uzņemto uzturvielu sadalījums neatbilda Veselības ministrijas veselīga uztura ieteikumiem – tauki tika uzņemti par daudz, savukārt, ogļhidrāti - par maz. Tāpat arī šķiedrvielas tika uzņemtas pārāk mazā apjomā. Liela daļa respondentu lietoja uztura bagātinātājus. Pētījuma dati ļāva secināt, ka Latvijas iedzīvotāji par maz ēd dārzeņus, graudaugus un piena produktus. Gaļa tiek uzņemta lielā daudzumā, bet zivis - ļoti maz. Dalībniekiem pašiem bija grūti novērtēt uzņemta sāls daudzumu.

Tiek atzīmēts, ka pietrūkst datu par joda daudzumu Latvijā lietotajā dzeramajā ūdenī. Pētījuma autori rekomendē regulāri veikt sāls patēriņa un joda nodrošinājuma monitoringu un uzskata, ka būtu nepieciešama sāls samazināšanas stratēģija, kā arī aicina ar jodu bagātināt kādus produktus un izveidot uztura bagātinātāju blakusefektu uzraudzības sistēmu. Tāpat būtu vērtīgi ieviest viegli uztveramu pārtikas produktu marķējumu jeb *front of package labelling*, kas ļautu iedzīvotājiem izdarīt veselīgas izvēles. Būtu jāpopularizē viegli pieejama un saprotama informācija par veselīgu uzturu un jāveic sāls samazināšana biežāk lietotajos pārtikas produktos, kurus varētu noteikt pēc pētījumā iegūtajiem datiem. Būtu vērtīgi turpināt pētniecību saistībā ar sezonālajām atšķirībām, kas ļautu izskaidrot būtiskās variācijas joda nodrošinājumā.

L.Meija - uzdod jautājumu, kā pētījuma autori skaidro sezonālās atšķirības joda nodrošinājumā un kad tiks publicēti iegūtie rezultāti.

I.Siksna – atbild, ka Veselības ministrija ir pētījuma pasūtītājs un līdz ar to atbild par pētījuma rezultātu publicēšanu. Joda patēriņa sezonālītāti pētījuma autori skaidro ar rūpnieciski ražoto pārtikas produktu pastiprinātu lietošanu rudens/ziemas sezonā.

S.Līviņa – atbild, ka Veselības ministrija publicēs iegūtos pētījuma rezultātus pēc Uztura padomes sēdes.

L.Meija – rosina izteikt priekšlikumus, kā varētu veicināt joda patēriņu, vienlaikus vēl vairāk nepalielinot sāls patēriņu.

A.Brēmanis – iesaka ieviest noteikumus, kas mudinātu izmantot jodēto sāli konditorejā.

L.Meija - pauž viedokli, ka visam sālim būtu jābūt jodētam.

I.Dzīvīte-Krišāne – norāda, ka būtu nepieciešama vispārējā sāls jodēšanas programma, par ko jau iepriekš ir diskutēts un kas ļautu rūpnieciskajā ražošanā izmantot tikai jodēto sāli.

L.Neimane – atgādina, ka jodētā sāls nepieciešamība tika apspriesta jau 2005. gadā, kas ražotāji iebilda pret vispārēju sāls jodēšanu, jo pauda bažas, ka jodētais sāls mazinās marinēto pārtikas produktu kvalitāti. Papildus min, ka grūtnieces identificē jodsāli ar jūras sāli un ka šobrīd ir grūti veikalos iegādāties jodēto sāli, jo daudzos veikalos tas nav pieejams.

I.Siksna – iebilst, ka, atsaucoties uz pētījuma datiem, jodētais sāls tirdzniecībā ir plaši pieejams. Atzīmē, ka problēma ir tāda, ka cilvēki nesaprot, ko lieto un tic, ka visi citi piedāvātie sāls veidi ir labāki par parasto galda sāli.

L.Neimane - piebilst, ka marinējumi pēc būtības nav ikdienas produkts, tāpēc būtu jādomā par maizes bagātināšanu ar jodu.

Uztura padomes locekļi pieņem zināšanai informāciju par veikto pētījumu par sāls un joda patēriņu Latvijas pieaugušo iedzīvotāju populācijā.

3. Pētījumi par joda nodrošinājumu grūtnieču un skolēnu populācijās Latvijā. Joda saturs pienā (ziņo dr. L.Neimane).

L.Neimane – informē, ka laikā, kad Latvija bija Padomju Savienības sastāvā, Baltijas valstis netika uzskatītas par joda deficīta skarto reģionu. Bet ar laiku tika veikti mērķtiecīgi pētījumi bērnu populācijās, kas liecināja, ka joda deficīts ir izplatīts arī Latvijā. Pētījumi parādīja, ka ir vērojamas reģionālas atšķirības joda nodrošinājumā.

2010. un 2011. gadā Latvijā tika veikts pētījums skolēnu populācijā, kurā secināja, ka joda daudzums vidēji ir šķietami pietiekams, tomēr lielai daļai skolēnu tika novērots nepietiekams joda daudzums urīnā. Arī šajā gadījumā tika konstatētas sezonālas un reģionālas atšķirības. Tā paša pētījuma ietvaros tika analizēti arī jaundzimušo TSH dati.

Grūtnieču vidū veiktais pētījums, savukārt, pierādīja, ka šajā populācijā ir nepietiekams joda nodrošinājums. Bija novērojamas atšķirības atkarībā no grūtniecības ilguma, sezonas un reģiona. Vairāk kā puse grūtnieču lietoja uztura bagātinātājus, no kuriem gandrīz trešdaļa saturēja jodu. Galvenie šī pētījuma secinājumi bija, ka joda nodrošinājums grūtniecēm Latvijā ir nepietiekams un vairāk kā ceturtdaļa grūtnieču uzturā nelieto viegli identificējamus joda avotus.

Latvijā piens un piena produkti nodrošina vairāk kā 60% no uzņemtā joda. L.Neimanis veiktajā pētījumā tika analizēti 20 atšķirīgi piena paraugi. Joda koncentrācija ziemas paraugos bija

mazāka, savukārt, augstāka joda koncentrācija atkarībā no tauku satura tika noteikta vājpienam. Tika secināts, ka jods pienā nonāk no augsnes (govju apēstās zāles) un lopkopībā izmantotajiem dezinfekcijas līdzekļiem. Grūtniecēm pētījumos tika pierādīta pozitīva korelācija starp piena produktu patēriņu un joda ekskrecijas līmeni urīnā. L.Neimane pauž atbalstu programmai "Skolas piens". Tirgus izpēte liecina, ka tikai 1 uzņēmums lieto jodēto sāli maizes ražošanā. Maize potenciāli būtu tas produkts, kuru varētu jodēt obligātā kārtā.

L.Meija – jautā, vai ir pareizi sapratusi, ka pietiek ar pusotru glāzi piena, lai tiktu nodrošināta rekomendētā joda dienas deva.

L.Neimane – atbild, jā, bet ne grūtniecēm, jo grūtniecības laikā nepieciešamība ir lielāka.

L.Meija – secina, ja piena produkti tiktu lietoti atbilstoši veselīga uztura rekomendācijām, tad tiktu uzņemta nepieciešamā joda dienas deva.

L.Neimane – norāda, ka sabiedrībā ir tāda problēma, ka medijos tiek popularizēta negatīva informācija par piena produktiem, kas samazina to patēriņu.

Uztura padomes locekļi pieņem zināšana informāciju par joda deficīta izplatību bērnu un grūtnieču populācijās, kā arī piena produktiem kā vienu no svarīgākajiem joda avotiem uzturā.

4. Diskusija par potenciālajiem risinājumiem joda deficīta un sāls patēriņa samazināšanai.

I.Siksna – norāda, ka piemēram, "Latvijas Maiznieks" eksportē maizi uz Lietuvu, kur ir prasība, ka ražošanā visai tirdzniecībā esošajai maizei ir jāizmanto jodētais sāls. Un atgādina, ka, pēc veiktā pētījuma par sāls un joda patēriņu Latvijas pieaugušo iedzīvotāju populācijā datiem, piena produktu patēriņš nesasniedz rekomendēto.

L.Neimane – uzsver, ka maizes klāsts Latvijas tirdzniecības vietās ir bagātīgs un tā būtu jābagātina ar jodu. Kā arī jāpārdomā rekomendācijas par piena lietošanu, jo par to tiek izplatīta negatīva informācija, kas samazina patēriņu par spīti veselīga uztura ieteikumiem.

S.Liviņa – rezumē, ka šobrīd aktīvi jākomunicē ar sabiedrību par joda avotiem uzturā un veiktā pētījuma par sāls un joda patēriņu Latvijas pieaugušo iedzīvotāju populācijā rezultātiem. Uzsver, ka tālākajai rīcībai ir svarīgs Uztura padomes vienots viedoklis par potenciālajiem risinājumiem joda deficīta samazināšanai Latvijā – vai ieviest obligātu kādu produktu jodēšanu, un kuri būtu tie produkti, kuriem šādu prasību varētu noteikt.

L.Meija – pauž viedokli, ka jodēšana būtu "jānostiprina" likumdošanā.

Z.Matuzale – piekrīt, ka ar normatīvajiem aktiem varētu noteikt jodēšanu, bet jāņem par piemēru kaimiņvalstu pieredze šajā jomā.

A.Brēmanis – piedāvā iespēju, ka varētu jodēšanu iekļaut kā vienu no pārtikas produktu reformulācijas principiem.

L.Neimane – jautā dr.I.Dzīvītei-Krišānei, vai produktu bagātināšana ar jodu būtu laba iniciatīva visas populācijas līmenī, vai arī būtu kādi ierobežojumi saistībā ar pacientiem, kam ir atsevišķas vairogdziedzera slimības. Pirms vairākiem gadiem, kad šis jautājums jau tika skatīts, endokrinologu viedoklis bija pret pārtikas produktu bagātināšanu ar jodu.

I.Dzīvīte-Krišāne – atbild, ka pagātnē paustais bija atsevišķu endokrinologu viedoklis un ka joda uzņemšana fizioloģiskās devas ietvaros nekādu kaitējumu pacientiem ar hipertireozi vai tireotoksikozi nenodarītu. Pārtikas produktu bagātināšanas ar jodu nav nekas jauns pasaulē un tā ir izrādījusies kā efektīva stratēģija joda deficīta novēršanā. Citās valstīs arī pastāv vairogdziedzera problēmas, un risinājumi joda deficīta samazināšanai varētu dot tikai labumu Latvijas iedzīvotāju populācijai. Būtu pakāpeniski jāveicina jodētā sāls plašāka lietošana, jo šobrīd tas ir maz pieejams Latvijas tirdzniecības vietās. Uzsver, ka kā endokrinologs nesaskata problēmu pārtikas produktu bagātināšanai ar jodu.

I.Siksna – papildina, ka, veiktā pētījuma par sāls un joda patēriņu Latvijas pieaugušo iedzīvotāju populācijā ietvaros, tika konstatēti arī gadījumi, kad jods tiek uzņemts pārāk lielos daudzumos, pat desmitiem reižu pārsniedzot ieteicamo dienas devu, un ka par daudz joda šie pētījuma dalībnieki uzņēma lietojot uztura bagātinātājus – dažādus pulverus un jūras zāles, kuros mēdz būt pārmērīgi augsta joda koncentrācija. Nezināšanas dēļ bieži cilvēki iedomājas, ka, lai uzlabotu savu veselību, jodu saturoši uztura bagātinātāji būtu jādzēra katru dienu.

I.Dzīvīte-Krišāne – piekrīt, ka uztura bagātinātāji tiek lietoti papildus ikdienas uzturam un ka šis aspekts ir jāņem vērā, plānojot turpmāko rīcību.

L.Neimane – papildina, ka ir informēta, ka, piemēram, pirms urīna analīžu veikšanas apēdot 200-300 g lielu zivs gabalu arī var īslaicīgi pacelt ekskretētā joda līmeni urīnā, kas varētu būt viens no skaidrojumiem, kāpēc pētījumā tika konstatētas ekstrēmas joda koncentrācijas vērtības.

A.Brēmanis – pauž atbalstu maizes jodēšanai, kā arī min, ka jodētais sāls būtu jāpadara pieejamāks un lētāks.

I.Pudule – Norāda, ka ir zinātniski pierādīts, ka, lai jebkura intervences programma efektīvi strādātu, ir jāatrod veids, kā nodrošināt to, ka cilvēkam pašam nav jāmeklē veidi, kā uzņemt, šajā gadījumā, jodu, bet tas ir jāpadara pieejams, tā lai cilvēkam ir grūti no tā izvairīties. Pauž atbalstu maizes jodēšanai un uzskata, ka jodēšanai ir jābūt obligātai.

L.Neimane – atkārtoti pauž atbalstu maizes jodēšanai un uzsver “Skolas piens” programmas nepieciešamību, jo praksē tā labi darbojas.

L.Turnere – atminas iepriekšējo reizi, kad šis jautājums tika skatīts, un atzīmē, ka pārtikas tehnologi iebilda, argumentējot, ka jods zūd ražošanas procesa laikā. Jautā, vai tā tiešām ir. Uzsver, ja tas nav skaidri zināms, tad ir jāizpēta, pirms bagātināšanas ar jodu ieviešanas praksē.

L.Neimane – oponē, ka pasaulē plaši ir ieviestas jodēšanas programmas un jau ir attiecīgā pieredze un prakse. Latvijā veiktie pētījumi liecina, ka joda deficīta problēma ir ļoti aktuāla un situācija ir strauji jārisina, nevis jāatliek.

I.Viņķele – rezumē, ka Zemkopības ministrija varētu izpētīt, kā jodēšanas programma tika ieviesta un īstenota Lietuvā. Ierosina, ka šo jautājumu varētu izrunāt nākamajā tikšanās reizē. Uzsver sāls un joda patēriņa pētījumā iegūto datu nozīmīgumu un akcentē, ka rīcību joda deficīta risināšanai nevajadzētu atlikt.

Z.Matuzale – atbild, ka Zemkopības ministrija piekrīt mēneša laikā sagatavot apkopojumu par jodēšanas programmām Lietuvā, kā arī Igaunijā un Polijā.

S.Līviņa – rosina Latvijas Lauksaimniecības universitātes pārstāvim veikt izpēti par joda daudzumu izmaiņām pārtikas produktu ražošanas laikā. Piedāvā atgriezties pie šī jautājuma pēc mēneša. Apstiprina, ka Veselības ministrija informēs sabiedrību par joda avotiem uzturā un Slimību profilakses un kontroles centrs sagatavos infografiku par šo tēmu.

Uztura padomes locekļi vienojās, ka mēneša laikā Zemkopības ministrija apkopo informāciju par pārtikas produktu bagātināšanas ar jodu pieredzi un praksi Lietuvā, Igaunijā un Polijā, Latvijas Lauksaimniecības universitāte izpētīs pieejamo informāciju par potenciālajiem joda zudumiem pārtikas rūpniecībā, kā arī Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs veiks sabiedrības informēšanu par veiktā pētījuma par sāls un joda patēriņu Latvijas pieaugušo iedzīvotāju vidū un joda nozīmi organismā un avotiem uzturā.

5. Dažādi.

M.Ceruka - informē par profesores I.Jākobsones atsūtīto uzaicinājumu uz konferenci "Nutrition and Health 2020".

Uztura padomes locekļi pieņem zināšanai informāciju par gaidāmo konferenci uztura jomā.

I.Viņķele - pateicas Uztura padomes locekļiem par dalību sēdē.

Pielikumā:

1. Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskā institūta "BIOR" Riska novērtēšanas un epidemioloģijas nodaļas vecākās ekspertes-uzturas speciālistes Inese Siksnas prezentācija "Pētījums par sāls un joda patēriņu Latvijas pieaugušo iedzīvotāju populācijā"
2. Rīgas Stradiņa universitātes studiju programmas "Uzturs" un "Uzturzinātne" vadītājas, Latvijas Diētas un uztura speciālistu asociācijas valdes priekšsēdētājas Lolitas Vijas Neimanes prezentācija "Mans draugs - jods"

Uztura padomes priekšsēdētāja



I.Viņķele

Sekretariāts



M. Ceruka