



DRUSKOS VARTOJIMĄ MAŽINANČIŲ INTERVENCIJŲ VEIKSMINGUMAS

Vertinimo vadovas Gediminas Guntarskis.

Atsakinga vykdytoja Jolita Juknienė.

Vertinimo laikotarpis 2022 m. kovo–lapkričio mėn.

Pagrindimas. Per didelis natrio vartojimas siejamas su sergamumu įvairiomis lėtinėmis ligomis, o su druska suvartojamo natrio kiekio mažinimas gali sumažinti ir šių ligų paplitimą populiacijoje. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja per dieną suaugusiam žmogui suvartoti ne daugiau nei 5 g druskos. Tyrimų duomenimis, Lietuvoje vienas gyventojas vidutiniškai suvartoja 7 g druskos per dieną. Tik 41,5 proc. mūsų šalies gyventojų neparagavę nesūdė jau pagamintų patiekalų, o net 74,5 proc. vyresnio amžiaus hipertenzija sergančių asmenų visiškai neriboja suvartojamo druskos kiekio. Todėl būtina ieškoti veiksmingų intervencijų, kurios skatina saikingai vartoti druską bei reguliuoti jos kiekį vartojamuose patiekaluose tiek sveikus gyventojus, tiek sveikatos sutrikimų turinčius žmones, tiek maisto produktų gamintojus.

Vertinimo tikslas – atlikti mokslinių publikacijų apžvalgą apie druskos vartojimo mažinimui taikomų intervencijų veiksmingumą.

Vertinimo klausimai:

1. Kokios intervencijos yra veiksmingos, siekiant sumažinti druskos vartojimą tarp suaugusiųjų ir vaikų?
2. Kokios intervencijos yra veiksmingos, siekiant sumažinti druskos vartojimą tarp širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimų turinčių gyventojų?

Medžiaga ir metodai. Mokslinių publikacijų paieška atlikta duomenų bazėse *PubMed*, *Cochrane*, *ResearchGate* bei *MDPI*. Į apžvalgą įtrauktos 2010–2022 m. anglų kalba publikuotos sisteminės apžvalgos, kuriose vertintas intervencijų, mažinančių druskos suvartojimą tarp suaugusiųjų ir vaikų bei tarp širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimų turinčių gyventojų, veiksmingumas. Duomenys iš sisteminių apžvalgų analizuoti taikant aprašomąją analizę.

Rezultatai. Iš viso rasti 2 492 straipsniai. Atmetus besidubliuojančius ir įtraukimo kriterijų neatitinkančius straipsnius, į apžvalgą įtrauktos 6 sisteminės apžvalgos. Nustatyta, kad intervencijų, taikomų druskos suvartojimui mažinti, veiksmingumas atskiruose tyrimuose ir tarp skirtingų tikslinių grupių reikšmingai skyrėsi. Didžioji dalis tyrimų vertino intervencijas, vykdytas tarp suaugusiųjų, o 2 sisteminės apžvalgos vertino tiek tarp vaikų, tiek tarp suaugusiųjų vykdytas intervencijas. Intervencijų veiksmingumą širdies ir kraujagyslių ligomis sergantiesiems vertino visos sisteminės apžvalgos. Nustatyta, kad:

1. Didžiausias druskos suvartojimui mažinti taikomų intervencijų veiksmingumas nustatytas, kai intervencijos pritaikytos tikslinei grupei ir apėmė bent kelis skirtingo tipo komponentus. Pavienės intervencijos taip pat gali veiksmingai mažinti suvartojamą druskos kiekį (pvz., individualios ir grupinės švietimo intervencijos), bet jų įtaka bendram druskos suvartojimui visuomenėje mažesnė.
2. Tarp vaikų veiksmingiausios buvo ugdymo įstaigose ir namuose taikomos intervencijos (švietimo apie taisyklingą mitybą įtraukimas į mokymo programą, mokytojų, tėvų įsitraukimas), o suaugusiems asmenims didžiausią veiksmingumą parodė švietimo intervencijos, vykdomos bendruomenės lygiu ir per žiniasklaidos kampanijas, bei privalomas maisto produktų sudėties keitimas.
3. Nors širdies ir kraujagyslių ligomis sergantiesiems taikomos intervencijos dažniausiai nesiskyrė nuo bendroje populiacijoje vykdomų intervencijų, vis dėlto intervencijos dažniau taikytos sveikatos priežiūros įstaigose.

Daugiau informacijos gali suteikti Higienos instituto Visuomenės sveikatos technologijų centro Technologijų vertinimo skyriaus vadovė Jonė Jaselionienė el. paštu jone.jaselioniene@hi.lt.