

Cukier wcale nie krzepi!

44,5 kg cukru zjada rocznie statystyczny Polak. Ponad 6 kg więcej niż jeszcze dekadę temu. Choć herbatę i kawę słodzimy mniej, to na potęgę pijemy słodkie napoje gazowane i energetyczne. Pochłaniamy też mnóstwo ukrytego cukru, który producenci żywności dodają niemal do wszystkiego, co kupujemy. Nadwagę ma już większość Polaków, a prawie 25 proc. z nas jest otyłych. W zastraszającym tempie rośnie liczba otyłych dzieci. Jeśli nie zatrzymamy tego trendu, konsekwencje będą groźne.

– To już nie walka z cukrem, ale prawdziwa wojna – przestrzega p.o. prezes Narodowego Funduszu Zdrowia Adam Niedzielski. – Polskie dzieci zaliczane są do najszybciej tyjących w Europie! Dalsza epidemia otyłości, zwłaszcza wśród dzieci i nastolatków, oznacza dla rosnącego dziś pokolenia krótsze życie, poważne konsekwencje chorobowe, zmniejszenie potencjału emocjonalnego i edukacyjnego. Dla państwa to wielomiliardowe

i rosnące nakłady na leczenie, a także ograniczanie zdolności produkcyjnych społeczeństwa.

Raport NFZ

Z najnowszego raportu NFZ „Cukier, otyłość – konsekwencje” jasno wynika: spożycie cukru przez Polaków rośnie. W ciągu dekady 2008-2017 przeciętna ilość cukru spożywanego przez jednego mieszkańca



– Raport pokazał nam jasno, że jako organizacja finansująca zdrowie Polaków musimy podjąć konkretne działania edukacyjne, profilaktyczne i promocyjne, aby skutecznie walczyć z otyłością i jej skutkami – podkreśla p.o. prezes NFZ Adam Niedzielski (na zdj.), prywatnie miłośnik biegania i aktywnego spędzania czasu.

Polski wzrosła o 6,1 kg (zjadamy go teraz 44,5 kg). Co ciekawe, w ciągu tych 10 lat ograniczyliśmy cukier nieprzetworzony, czyli kupowany przez nas do słodzenia herbat, kaw, domowych ciast (spożycie spadło o 5,7 kg), ale zaczęliśmy jeść dużo więcej cukru znajdującego się w produktach spożywczych – w tej postaci pochłaniamy go o 11,8 kg więcej!

Systematycznie rośnie spożycie napojów słodzonych cukrem, w tym szczególnie napojów energetycznych (w latach 2010–2015 wzrost sprzedaży wynosił 21,6 proc., a na lata 2015–2020 prognozowany jest wzrost o 51,7 proc.). Polubiły je szczególnie nastolatki – według dostępnych badań 67 proc. z nich je piło, w tym 16 proc. dość często. Od

lat rośnie odsetek osób spożywających napoje słodzone – tych, którzy piją je kilka razy dziennie, codziennie, kilka razy w tygodniu i kilka razy w miesiącu. Jednocześnie obniża się odsetek osób pozwalających sobie na takie napoje raz w miesiącu, rzadziej bądź wcale. Rośnie też liczba tych, którzy twierdzą, że piją ich za dużo.

Bezsporny jest związek między ilością spożywanego cukru a otyłością.

Nic dziwnego, że większość Polaków ma nadwagę (53 proc. kobiet i 68 proc. mężczyzn), a prawie co czwarty jest otyły (23 proc. kobiet i 25 proc. mężczyzn). Wśród dzieci i młodzieży poniżej 20 roku życia nadwagę ma 20 proc. dziewcząt i 31 proc. chłopców, a 5 proc. dziewcząt i 13 proc. chłopców jest otyłych.

– Tylko w ciągu ostatnich 40 lat występowanie otyłości na świecie wzrosło niemal trzykrotnie – podkreśla Adam Niedzielski. – Jeśli chodzi o Polskę, jesteśmy obecnie na czwartym miejscu na świecie pod względem występowania stanu przedcukrzycowego – z niechlubną perspektywą lidera do 2035 roku.

Bo otyłość powoduje wzrost zapadalności na szereg chorób, w tym szczególnie na cukrzycę typu 2.

Dane NFZ wskazują, że w latach 2012–2017 stale wzrastała liczba osób z cukrzycą. Choruje już prawie 3 mln Polaków!

Tylko w 2017 r. pojawiło się aż 450 tys. nowych pacjentów, czyli osób, które po raz pierwszy wykupiły leki przeciwcukrzycowe lub paski insulinowe. Na leczenie cukrzycy w 2017 roku przeznaczono blisko 1,8 mld zł, o ponad 370 mln zł więcej niż w 2012 roku.

Cukrzyca wiąże się również z wieloma powikłaniami. Jednym z nich jest stopa cukrzycowa – wysoki poziom cukru powoduje zmiany w naczyniach krwionośnych i zmniejsza się ukrwienie nóg, utrudniające gojenie się ran oraz owrzodzeń. Nieleczona stopa cukrzycowa prowadzi do amputacji kończyn.

– W większości państw na świecie aż 15 proc. wydatków na ochronę zdrowia pochłaniają rokrocznie koszty cukrzycy. Niestety ten procent systematycznie rośnie. Tylko w latach 2004–2009 koszt świadczeń zdrowotnych w Polsce z powodu cukrzycy wzrósł pięciokrotnie – zwraca uwagę Adam Niedzielski. – Według symulacji International Diabetes Federation (IDF) do 2030 roku wydatki na profilaktykę i leczenie cukrzycy oraz jej powikłań wy-

niosą ok. 600 mld dolarów. Koszt leczenia powikłań cukrzycy jest 5 razy większy niż leczenia samej cukrzycy. Co więcej, 46 proc. całkowitych kosztów cukrzycy stanowią koszty pośrednie (związane z utratą produktywności spowodowaną wcześniejszymi rentami i dniami niezdolności do pracy z powodu zwolnień lekarskich). Całkowity koszt cukrzycy w Polsce to dziś 7 mld zł rocznie, czyli blisko 3 razy więcej niż wynosi cały budżet Szczecina na ten rok.

Prognozy są bezlitosne – pacjentów cierpiących na schorzenia związane z otyłością, nie tylko na cukrzycę, ale także m.in. nadciśnienie, chorobę wieńcową, choroby pęcherzyka żółciowego, bezdech senny oraz zwyrodnienie stawu kolanowego, będzie coraz więcej.

Jak odwrócić zły trend

– Raport pokazał nam jasno, że jako organizacja finansująca zdrowie Polaków musimy podjąć konkretne działania edukacyjne, profilaktyczne i promocyjne, aby skutecznie walczyć z otyłością i jej skutkami. I to robimy – deklaruje Adam Niedzielski. – Na początku roku uruchomiliśmy bezpłatny portal diety.nfz.gov.pl, z którego korzysta już ponad 200 tys. Polaków. Serwis w maksy-

malnie czytelny i przyjazny sposób prowadzi nas, jak po sznurku, po praktyce zdrowego żywienia.

Bez konieczności studiowania tabel i piramid, bez przeliczania porcji i kalorii, bez ważenia każdego posiłku. Każdy zalogowany użytkownik korzysta z darmowego, 28-dniowego planu żywieniowego, 5 posiłków dziennie z przepisami i listami zakupowymi. Serwis pozwala na zamianę posiłków według indywidualnych preferencji smakowych, także w wersji dla wegetarian.

– Nasz plan żywieniowy to najzdrowsza i najbardziej przebadana dieta świata, czyli dieta DASH – niezwykle ceniona przez lekarzy za właściwości autoregulacji ciśnienia tętniczego oraz gospodarki glukozy, a dodatkowo bardzo zróżnicowana i smaczna – zachęca Adam Niedzielski. – DASH to absolutna królowa diet na świecie, a słuszność jej panowania potwierdzają liczne badania amerykańskie. Dzięki serwisowi zmierzmy też BMI oraz sprawdzimy swoje zapotrzebowanie energetyczne, dopasowane do stylu życia i aktywności.

Ponadto od sierpnia działa w NFZ specjalne Biuro Profilaktyki Zdrowotnej, które odpowiada m.in. za przygotowanie nowych programów profilaktycznych i promocję zdrowia. W niektórych Oddziałach Wojewódzkich pilotażowo powstały też

specjalne stanowiska ds. profilaktyki. Na Podkarpaciu takie stanowisko funkcjonuje od czerwca bieżącego roku. Oferuje m.in. pomiar ciśnienia we krwi, dokładną analizę składu ciała oraz profesjonalną poradę żywieniową od dietetyka. Wszystko bezpłatnie. O akcjach NFZ, które mają przekonać Polaków do zmiany stylu życia na zdrowszy, ma być głośno już wkrótce.

- Jeszcze w tym roku ruszymy z kampanią społeczną adresowaną do dzieci, młodzieży oraz ich rodziców i opiekunów. Wykorzystamy internet, czyli naturalne środowisko dla młodego pokolenia. Przekonamy je,

że cukier nie jest trendy, i namówimy młodzież, aby zamiast fast foodów wybierała zdrowe posiłki i przekąski – zapowiada Adam Niedzielski. – Koncentrujemy się na zatrzymaniu dalszego wzrostu otyłości jako konsekwencji wzrostu świadomości zdrowotnej, zwiększenia poziomu edukacji żywieniowej oraz osobistego zaangażowania nas, Polaków, w podejmowanie odpowiedzialnych decyzji żywieniowych i zakupowych. Nie jest możliwy spadek otyłości bez zmiany sposobu żywienia, bez zmiany stylu życia – w tym nadania właściwej wagi aktywności fizycznej.

Kinga Konieczny