

התכנית הלאומית להפחתת צריכת המלח באוכלוסייה בישראל

העדויות מבוססות העובדות לקשר שבין צריכה עודפת של נתרן (מלח) לתחלואה קיימות מזה שנים רבות. בעקבות עדויות אלה החלו בשנים האחרונות רשויות הבריאות המובילות בעולם להוביל תכניות לאומיות ובינלאומיות להפחתת צריכת הנתרן. התכנית הלאומית כוללת מגוון פעילויות השלובות זו בזו במטרה להגיע לצריכה ממוצעת של כ-6 גרם נתרן ליממה באוכלוסייה בשנת 2020. בין יתר הפעילויות ניתן למנות את:

- סקר הפרשת הנתרן בשתן, המהווה בסיס חשוב להערכה מדויקת של צריכת הנתרן באוכלוסייה
- קביעת המהוות את עיקר התרומה לצריכת המלח בישראל, ובתוך קטגוריות אלו קביעת היעדים להפחתת נתרן לתעשיית המזון
- עבודה משותפת עם תעשיית המזון להפחתת הדרגתית של תכולת הנתרן במזונות
- סקר בדיקת תכולת המלח במוצרי המזון מתוך הקטגוריות שנבחרו
- העלאת מודעות הציבור לנושא באמצעות קמפיין רב שלבי
- ביצוע סקרי המשך למדידת עמידה ביעדים
- סימון תזונתי של נתרן, אנרגיה, סוכר ושומן בחזית האריזה של מוצרי מזון

סקירת ספרות מבוססת עובדות מצביעה על כך, שצריכה גבוהה של נתרן גורמת ליתר לחץ דם, מחלה בפני עצמה וכזו שיש לה השלכות חמורות על מערכות אחרות בגוף: היא מגבירה את הסיכון לחלות בשבץ מוחי, מחלות לב וכלי דם, אי ספיקת כליות ועוד. מחלות מסוג זה גורמות לסבל ומהוות נטל כלכלי כבד על החברה. אחד הגורמים התזונתיים המשפיעים על לחץ הדם הינו צריכה עודפת של נתרן. מכאן עולה, שהפחתת הצריכה של מלח באוכלוסייה היא בעלת השלכות בריאותיות וכלכליות משמעותיות.

ההמלצות בישראל לצריכת נתרן למבוגר היא כ- 1,500 מ"ג נתרן ליממה וגבול הצריכה המירבית הוא כ- 2,000-2,400 מ"ג ליממה, כמות שהיא שוות ערך לכ- 5-6 גרם מלח (כפית לערך). ערך זה נקבע כיעד לצריכת הנתרן באוכלוסייה. ההמלצות תקפות לגבי כל הבוגרים הבריאים, חוץ מאנשים עם בעיות בריאות (למשל אנשים עם מחלות לב, יתר לחץ דם, מחלות כליות ומחלות רבות נוספות). במקרים אלה יש צורך ביעוץ מקצועי אישי ובהגבלות תזונתיות נוספות על ידי דיאטנית קלינית. לגבי ילדים, ההמלצות נמוכות אף יותר. ילדים בקבוצות הגיל שבין 1-3, 4-8, 9-13 לא צריכים לעבור כמות של 1.5, 1.9 ו- 2.2 גרם ליממה, בהתאמה. בכל גרם מלח יש 0.39 גרם נתרן.

מסקרי מצב בריאות ותזונה שבוצעו במדינות רבות בעולם עולה, כי מרבית האנשים צורכים נתרן בכמות גבוהה פי 1.5-2 מהמלצה זו. מעריכים כי לפחות 75% מהנתרן מקורו במזון המתועש, כ-10% נמצא במזונות באופן טבעי וכ- 15% מוסף למזון בבישול ובעת הסעודה כמלח.

היות ומרבית המלח מקורו במזון המתועש, המסר האחיד לתעשיית המזון הוא לרה-פורמולציה הדרגתית של מזונות, תוך הפחתה של כמויות הנתרן, תוך כדי יצירת "מומנטום" מתאים ושיתוף פעולה הדדי. ההתמקדות בהפחתת המלח צריכה להיות חלק משיפור הפרופיל התזונתי הכולל של המזונות, כלומר הפחתת השומן, השומן רווי, שומן הטרנס והסוכר. קיימת חשיבות רבה להפחתה הדרגתית של כמות הנתרן במזון. הפחתה שכזו תאפשר לצרכנים להסתגל לטעם המוצרים עם רמות מלח נמוכות יותר וכך להבטיח התקדמות בתהליך. הפחתה מהירה מדי עשויה לגרום את הצרכן להוסיף מלח למזון ובכך למנוע את ההתקדמות הרצויה של התכנית. למלח תפקידים נוספים רבים במזון מעבר להקניית טעם: הוא משמש כחומר משמר, מסייע בבניית מרקם ולקשירת המים, מסייע בוויסות תהליכי תסיסה, בפיתוח צבע ועוד. לפיכך החלה עבודה עם מגזרים שונים של תעשיית המזון במטרה לסייע ברה-פורמולציה של מוצרי מזון.

בעמוד הבא מופיעים מספר טיפים ועצות לקהל הרחב לצמצום צריכת המלח

עמוד 1 מתוך 2

כיצד לצמצם את צריכת הנתרן/ מלח?

כללי:

- **מילת המפתח היא: ב ה ד ר ג ה.** כאשר מפחיתים בבת אחת את כמות המלח המזון עשוי להיות תפל ולא טעים. לכן חשוב לצמצם באופן הדרגתי את צריכת המלח והמזונות העשירים בנתרן ולהסתגל לטעמים חדשים במזון. יש צורך להיאזר בסבלנות: התהליך נמשך בדרך כלל מספר חודשים.
- **בעת רכישת מזונות קראו את תוויות המזון** והשוו בין המוצרים השונים: העדיפו מוצרי מזון דומים בעלי תכולה נמוכה יותר של נתרן- למשל דגני בוקר, גבינות או לחמים. כמויות הנתרן נמצאות בטבלת הסימון התזונתי.
- **המעטו ככל האפשר בצריכת מוצרי מזון המכילים כמויות גבוהות של נתרן**, כמו למשל נקניקים ומוצרי בשר ודגים מעובדים ומעושנים, זיתים וחמוצים, חטיפים, גבינות מלוחות, סוגים שונים של קרקרים, אבקות מרק ואבקות תיבול, סלטים, ממרחים ורטבים מוכנים (כמו רוטב סויה, מיונז, חרדל, ממרח פסטו וקטשופ), ארוחות מוכנות (כמו אטריות/ אורז להכנה מהירה וארוחות מוכנות קפואות), ירקות משומרים.
- **בזמן הארוחות וביניהן מומלץ לאכול ירקות ופירות טריים:** אפשר לחתוך אותם לחתיכות ולהגיש כתחליף לחטיפים המלוחים- פרוסות מלפפון, מקלות גזר וסלרי, פלחי פירות העונה וכדומה.
- **בזמן הסעודה, כדאי לנסות לא להוסיף מלח מתוך הרגל.** טעמו את המזון ואם יש צורך בכך, הוסיפו כמות קטנה יותר ממה שאתם בדרך כלל רגילים. אפשר להשתמש בפלפל לתוספת טעם במקום המלח או במקום חלק ממנו.

בעת הבישול והכנת הארוחות בבית:

- **השתמשו בעשבי תיבול טריים ומיובשים** בעת הכנת רוטב לפסטה, לאורז, לבשר או לדגים: אפשר להוסיף ריחן (בזיליקום), תימין, פטרוזיליה, אורגנו, שמיר, כוסברה ועוד מגוון גדול של עשבי תיבול במקום חלק מהמלח או מאבקת המרק.
- **אפשר ורצוי להשתמש במגוון תבלינים וירקות תיבול** כמו בצל, שום, פפריקה, כורכום, כמון, פלפל במגוון צבעים ועוד תבלינים לפי הטעם האישי. הם מוסיפים הרבה טעם וצבע לאוכל. חשוב להשתמש בתבלינים טחונים שאינם מכילים תוספות כמו מלח ולקרוא את התוויות ורשימת המרכיבים.
- **כאשר מכינים בשר, עוף או דגים** אפשר להשרות אותם במשרה (מרינדה) טעים עם תבלינים ועשבי תיבול שונים ולצמצם את השימוש באבקות תיבול ורטבים מוכנים.
- **העדיפו רוטב המוכן בבית על רוטב קנוי מאבקה**, כך ניתן לשלוט על כמות המלח שנמצאת בו.
- **ניתן לצלות ירקות בתנור** ולהגיש עם מנות בשר או דג. הצלייה מרכזת את טעם הירק.
- **לפני הגשת מנת דג או שניצל כדאי** לטפטף עליהם מיץ לימון ולזרות פלפל שחור/ לבן להדגשת הטעם.
- **במקום רטבים מלוחים (מיונז, חרדל או קטשופ)** בכריך/ בפיתה אפשר להשתמש בפרוסות של עגבניה או ירק אחר. אפשר גם להשתמש בכמות קטנה יותר של רוטב ולהשלים עם פרוסות של ירק.
- **בארוחת הבוקר או הערב, העדיפו דייסות, מיזלי או גרנולה אשר מכילים כמויות קטנות יותר של נתרן.** אפשר ורצוי אף להכין לבד בבית משיבולת שועל בתוספת חלב ופירות העונה.

כאשר סועדים במסעדה או מחוץ לבית:

- **כאשר מזמינים פיצה או פסטה-** בקשו תוספות כמו עגבניה, בצל או ירקות טריים אחרים במקום זיתים, אנשובי או תירס משומרים
- **כריך, פיתה או באגט:** בקשו את המוכר להוסיף ירקות טריים. צמצמו למינימום את התוספות של חמוצים, חרדל, מיונז וקטשופ.
- **סלט ירקות: בקשו את התוספות ליד הסלט ולא בתוכו.** העדיפו תיבול בשמן ובמיץ לימון/ חומץ. כך ניתן לשלוט על כמות הרטבים המלוחים ואף לצמצם בצריכת השומן המצוי בחלק מהם.
- **כאשר מזמינים מנה במסעדה:** בקשו לצמצם שימוש במלח או ברוטב סויה. קראו את ההסבר או שאלו את המלצר ובקשו לצמצם רכיבים המכילים כמויות גדולות של מלח.
- **כאשר מתארחים אצל חברים וקרובי משפחה:** בקשו מראש לצמצם שימוש במלח. זיכרו כי תמיד אפשר להוסיף מלח בעת הסעודה.