



REGIONAL OFFICE FOR

World Health Organization

Europe



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe

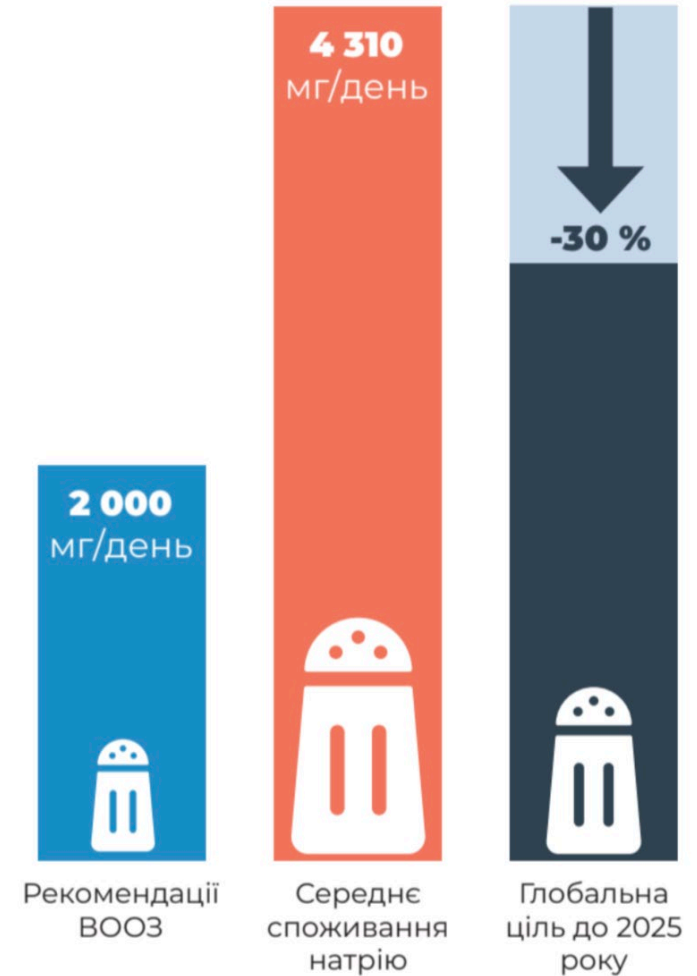
Споживання солі в Україні: результати досліджень ВООЗ

Андрій Скіпальський, керівник відділу НІЗ, Бюро ВООЗ в Україні

Основні факти про споживання солі

Середнє споживання натрію дорослими у світі становить **4 310 мг/день** (еквівалентно 10,78 г/день солі).
Це **більше ніж удвічі перевищує рекомендації ВООЗ** для дорослих, які становлять менше 2 000 мг/день натрію (< 5 г/день солі, або приблизно одна чайна ложка).

Глобальні цілі: глобальна система моніторингу НІЗ ВООЗ встановлює **ціль щодо відносного зниження середнього споживання солі населенням на 30 % до 2025 року**. Це потенційно призведе до зниження гіпертонії та серцево-судинних захворювань.



Споживання солі в Україні: Результати дослідження STEPS 2019

 середнє споживання солі в Україні
12,6 г на день



Майже половина населення (44,9 %) **завжди або часто додає сіль чи солоні соуси** до їжі під час приготування або споживання;



Чверть населення (26,9 %) **завжди або часто вживає перероблені продукти з високим вмістом солі;**



Дві третини (61,1 %) населення вважає, що **вживає сіль і солоні соуси в потрібній кількості**, і лише п'ята частина (19,9 %) вважає, що вживає багато або занадто багато солі;

Споживання солі в Україні: Результати дослідження STEPS 2019



третина населення (34,8
%) страждала на
гіпертонію; з них
третина (33,6 %) раніше
не мала діагнозу
гіпертонії.

Споживання солі в Україні: Оцінка потреб у галузі охорони здоров'я 2023



Кожен п'ятий респондент (19 %) заявив, що **часто або завжди вживає перероблені продукти** з високим вмістом натрію.



70 % респондентів заявили, що **обмежують споживання перероблених продуктів**, а 66 % уникають вживання їжі, приготованої поза домом.



Однак **лише 23 % перевіряють вміст солі** на етикетках продуктів, а 37 % купують альтернативні продукти з низьким вмістом натрію;



23 %

перевіряли
вміст солі на
продуктах
харчування

Споживання солі в Україні: Оцінка потреб у галузі охорони здоров'я 2023



41 %

були поінформовані про те, що мають високий артеріальний тиск



92 % респондентів коли-небудь вимірювали артеріальний тиск у лікаря,



41 % були проінформовані про те, що мають високий артеріальний тиск або гіпертонію (протягом останніх 12 місяців),



а 28 % із тих, хто був проінформований про високий артеріальний тиск або гіпертонію, **приймали ліки** від високого артеріального тиску (протягом останніх 2 тижнів)

Споживання солі в Україні: Опитування щодо знання, ставлення та практик 2025



Дані були зібрані за допомогою онлайн-платформи Premise з **7 по 13 травня 2025 року**. **736 респондентів** взяли участь в опитуванні.



За допомогою анкети «**Знання, ставлення та практика**» (КАР) з набору інструментів **ВООЗ** для зниження споживання солі.



Було застосовано метод вибірки за зручністю, учасники опитування проживали **у всіх областях України**. Таким чином, результати **не є репрезентативними** і повинні розглядатися лише як орієнтовні.

Споживання солі в Україні: Опитування щодо знання, ставлення та практик 2025

Поінформованість та сприйняття:

76%



вважають, що надмірне вживання солі
пов'язане з проблемами зі здоров'ям

Найпоширеніші них:

- Камені в нирках - 41,6%
- Високий кров'яний тиск - 34,3%
- Хвороба/недостатність нирок - 29,4%
- Інсульт - 22,6%
- Osteoporosis - 21,0%

Лише **9,4%** вибрали «усе вищезазначене».

Споживання солі в Україні: Опитування щодо знання, ставлення та практик 2025

Ставлення до зменшення споживання солі:

26%

респондентів вважають, що
зменшення споживання солі
для них **не є важливим**

57%

вважають зменшення
споживання солі **дещо**
важливим

17%

вважають зменшення
споживання солі **дуже**
важливим

Споживання солі в Україні: Опитування щодо знання, ставлення та практик 2025

Використання солі під час приготування їжі :

71%

завжди додають сіль під час
приготування їжі



27,7% додають її **до деяких страв**, особливо:

Супи - 86,7%

М'ясні страви - 80,3%

Страви з птиці - 58,0%

Рибні страви - 55,3%

Гарніри/картопля - 52–51%

Споживання солі в Україні: Опитування щодо знання, ставлення та практик 2025

Перевірка вмісту солі на етикетках:

7%

Перевіряють вміст солі
щодня

48%

Не перевіряють **ніколи**

45%

Роблять це **рідко або інколи**

Сіль у продуктах харчування: FEEDcities 2023

Основні висновки дослідницького проєкту FEEDcities в Україні щодо споживання натрію:



Багато харчових продуктів містили високий рівень натрію, причому в 6 із 39 проаналізованих категорій продуктів було перевищення половини або максимальної добової норми натрію в одній порції (бургери, хот-доги, шаурма, фалафель, піца та чипси).



На основі результатів FEEDcities рекомендується **обмежити споживання ультраперероблених продуктів**, оскільки вони зазвичай містять велику кількість солі.

Сіль у продуктах харчування: FEEDcities 2023

5 популярних категорій продуктів, у яких перевищена половина максимальної добової норми споживання натрію в одній порції (у перерахунку на сіль):

Категорія	Середній розмір порції, г	Мінімальний вміст солі на порцію, г	Середній вміст солі на порцію, г	Максимальний вміст солі на порцію, г
Бургери	180	1,55	2,64	3,78
Хотдоги	324	4,08	5,55	6,91
Шаурма	424	4,68	6,83	8,97
Фалафель	398	4,23	4,27	4,31
Чипси	75	1,86	2,58	3,30

Сіль у продуктах харчування: FEEDcities 2023



Порівняння результатів досліджених продуктів у межах проєкту FEEDcities і Глобальних контрольних показників ВООЗ

Категорія	Результати дослідження FEEDCities, Номер зразка, натрію (мг/100 г)						Глобальні контрольні показники ВООЗ — Натрій (мг/100 г)
	1	2	3	4	5	6	
Печиво	200	400	280				200
Торти та тістечка	40	160	44				205
Пироги та пиріжки	144	84	220	48	316	56	120
Млинці та вафлі	200	120	160				330
Картопляні чипси	992	1760					470
Напівтвердий сир	520	908					600
Плавлений сир	284	348	604				720
Піца	420	588	780	492			450
Сендвічі та паніні	392	788	864	768	352	584	470
Солоне масло, спреди та маргарин	80	132	20	16			400
Подрібнені м'ясні продукти (варені ковбаси, включаючи хотдоги)	1332	1588	1448	2220			540
Емульсійні заправки та соуси	360	440					500

Стратегії ВООЗ щодо зменшення споживання натрію (солі)



Зміни в складі харчових продуктів (реформулювання) з метою зменшення концентрації натрію. Пропонується переглянути і прийняти стандартизовані нормативи вмісту натрію для категорій харчових продуктів та напоїв, які найбільше сприяють споживанню натрію.



Маркування вмісту натрію (солі). Дані про вміст натрію повинні бути вказані на пакуванні відповідно до вимог Codex Alimentarius. Мережі закладів громадського харчування та ресторанів також повинні надавати цю інформацію у своїх закладах, на пакуванні або в інтернеті.

Стратегії ВООЗ щодо зменшення споживання натрію (солі)



ВООЗ сприяє застосуванню **Глобальних контрольних показників вмісту натрію для різних категорій харчових продуктів**, які визначають максимально допустимий вміст натрію для широких категорій харчових продуктів, але в межах цих категорій є винятки для певних продуктів, які потребують більш ретельного підходу до встановлення максимального вмісту натрію для забезпечення якості та безпеки харчових продуктів



Інформаційно-просвітницькі кампанії мають вирішальне значення для підвищення обізнаності про пов'язані з надмірним споживанням солі ризики для здоров'я та мотивування людей до здорового харчування. ВООЗ визнає такі кампанії одним із найефективніших заходів для зменшення споживання солі населенням і профілактики неінфекційних захворювань

Дякую за увагу!