**„Słodki, słodszy.… cukrzyca!”**

**Materiał o kampanii NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował nową kampanię informacyjno-edukacyjną! Jej głównym celem jest promocja zmian w stylu żywienia oraz uświadomienie Polakom, jak dużo cukru spożywamy bezrefleksyjnie i bezwiednie. Poprzez kampanię chcemy budować społeczną świadomość o najczęstszych i najbardziej zgubnych nawykach, wprost przyczyniających się do otyłości oraz cukrzycy, oraz uczyć nowych korzystnych zdrowotnie wyborów.

O tym, jak wielkim zagrożeniem jest cukier, NFZ informował w 2019 roku, publikując specjalny raport na portalu Zdrowe Dane „NFZ dla zdrowia — Cukrzyca” <https://tiny.pl/72q35>. Teraz kontynuujemy podjęte wcześniej działania. Według danych NFZ w 2018 roku na cukrzycę chorowało 2,86 mln dorosłych osób, czyli 9,1% ludności. Wśród nich dominowały osoby powyżej 55 roku życia (84%). W latach 2013–2018 zachorowalność na cukrzycę wśród dorosłych Polaków wzrosła o 14%. Tylko w połowie za ten wzrost odpowiadają czynniki demograficzne.

Cukrzyca jest przerażającym globalnym wyzwaniem, które dotyka ludzi na wszystkich kontynentach, w każdym wieku, z każdej grupy społeczno-ekonomicznej. To choroba generująca zgony, niepełnosprawności i tragedie – będąca efektem pozornie niewiele znaczących codziennych wyborów zdrowotnych, w świecie promocji nadmiaru taniej, wysoko przetworzonej żywności. W słodkim i aprobującym otyłość świecie dobrobytu.

Cukrzyca, obok groźnych konsekwencji i powikłań, jest sporym obciążeniem finansowym dla pacjentów i budżetu Narodowego Funduszu Zdrowia. Całkowity koszt cukrzycy w Polsce to rocznie ok. 7 mld złotych.

**CUKRZYCA zagraża zdrowiu Polaków**

Od 5 lat co roku przybywa 300 tys. chorych na cukrzycę, w tym coraz więcej mężczyzn. Choć Polacy mniej słodzą, to coraz częściej jedzą i piją produkty, które zawierają dużo cukru np. w słodkich przekąskach i gotowych potrawach. W efekcie w 2017 r. zjedliśmy o 6,1 kg więcej cukru niż w 2008 r. Chętniej niż kiedyś sięgamy po napoje słodzone cukrem - tu badania nie pozostawiają wątpliwości, że jest to jedna z krótszych dróg do otyłości. Jako społeczeństwo szybko też przybieramy na wadze, otyły jest już co czwarty Polak. Nadwagę ma trzech na pięciu dorosłych Polaków. Skala tego zjawiska systematycznie rośnie, prognozy nie są optymistyczne — szacuje się, że w 2025 r. otyłych będzie 26% dorosłych kobiet i 30% dorosłych mężczyzn. U około 90% chorych na cukrzycę typu 2 stwierdza się nadwagę lub otyłość. Co trzeci ośmiolatek ma nadwagę lub otyłość, a ok. 30% dzieci w wieku 8 lat spożywa napoje gazowane co najmniej raz w tygodniu. Niemal 45% nastolatków w Polsce pije napoje dosładzane, a 67 % nastolatków pije napoje energetyczne!

**Konsekwencje zdrowotne**

Nadmiar słodyczy powoduje nie tylko kłopoty z wagą. Cukier osłabia kolagen i elastyny (białka występujące w tkance łącznej) przyspieszając proces starzenia się skóry. Przyczynia się do zwiększenia stanów zapalnych organizmu, zaburza funkcjonowanie układu trawiennego i równowagę hormonalną.

Zgodnie z raportem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) cukrzyca jest główną przyczyną ślepoty, niewydolności nerek, zawałów serca, udaru mózgu i amputacji kończyn dolnych.

Osoba, której zgon można powiązać z konsekwencjami spożycia napojów słodzonych cukrem żyje przeciętnie o 15 lat krócej niż średnio osoba w jej wieku. W Polsce blisko 1400 zgonów rocznie wynika z konsekwencji nadmiernego spożycia napojów słodzonych cukrem. Przewiduje się, że do 2030 roku ponad 10% populacji w Polsce będzie chorowało na cukrzycę.

**Eksperci o cukrze**

Zgodnie z danymi KPMG (2016) w Polsce sprzedaż napojów gazowanych innych niż woda, napojów energetycznych i napojów izotonicznych wzrosła w latach 2010-2015 o 4,4%, do 2336 mln litrów, na kolejne pięć lat (2015-2020) prognozowany jest wzrost o 11,1%. Szczególnie szybko rośnie spożycie napojów energetycznych, w latach 2010-2015 wzrost sprzedaży wynosił 21,6%, a na lata 2015-2020 prognozowany jest wzrost o 51,7%.

Państwo polskie zdecydowało się od 2021 roku nałożyć dodatkową opłatę na produkty negatywnie oddziałujące na zdrowie, a w konsekwencji zmienić nawyki konsumentów oraz zachęcić do reformulacji producentów żywności. Pozyskane środki finansowe mają pomóc wzmocnić efekt prozdrowotny odpowiednimi interwencjami, które zostaną sfinansowane przez NFZ, a będą dotyczyć profilaktyki i leczenia chorób i ich powikłań związanych z nadmiernym spożyciem cukru. Musimy bowiem mieć świadomość i liczyć się z tym, że nadmierna ilość substancji słodzących w naszej diecie wywołuje bardzo poważne schorzenia, które generują z kolei wiele innych chorób współtowarzyszących, niosących spustoszenie w zdrowiu, a często odbierających także życie – dr Małgorzata Gałązka-Sobotka.

Polacy muszą postawić na zdrowszą dietę. Dodatkowa opłata ma nas konsumentów zniechęcić do zakupu produktów, które mają znikome lub zerowe wartości prozdrowotne. To bardzo ważny cel. Ale równocześnie ma zachęcić do innych produktów. Podobne rozwiązania wprowadzono w różnych krajach. W Meksyku spadło spożycie napojów gazowanych dosładzanych cukrem, a równocześnie o 10-14% wzrosło spożycie wody. Podobnie doświadczenia ma Katalonia – spożycie słodkich napojów spadło tam o 10%, natomiast w regionach, w których nie ma turystów spadło nawet do 22%.

Oprócz efektu prozdrowotnego mniejszej konsumpcji cukru należy pamiętać także o jednoczesnym efekcie społecznym. Ostatnie 40 lat przyniosło na świecie katastrofalny wzrost nadwagi, otyłości, zachorowań na cukrzycę i choroby dietozależne. W tym samym czasie w wielu krajach spożycie cukru wzrosło o 50 %, a napojów gazowanych o 300% - Marta Pawłowska Biuro profilaktyki Zdrowotnej NFZ.

Liczba osób z nadwagą i otyłością rośnie. Pandemia koronawirusa do tego walnie się przyczyni. Statystyki pokażą, że w 2020 roku przybędzie osób z nadwagą. Powody są oczywiste: kwarantanna, mniejsza aktywność fizyczna, pogorszenie stanu psychicznego. Jedną z reakcji na pogorszony nastrój czy depresję jest zwiększony apetyt, szczególnie gdy nie wychodzi się z domu. Te negatywne skutki zdrowotne widać szczególnie u dzieci i młodzieży. I w przypadku tych grup bijemy na alarm! I to w ich przypadku zmiana zachowań ma największy sens - prof. Leszek Czupryniak Kierownik Kliniki Diabetologii i Chorób Wewnętrznych WUM w Warszawie.

Dobrze jest tłumaczyć ludziom, jakie są konsekwencje zdrowotne np. z niewłaściwego odżywiania. Ważne jest wskazywanie, dlaczego pacjent ma nadwagę albo jak poprzez modyfikację stylu życia radzić sobie z cukrzycą typu 2, kiedy ona już się pojawi. A niestety, często bierze się ona nie z lat, a dekad złych nawyków. Trzeba mówić pacjentom, jakie nawyki powinni zmienić – Anna Śliwińska Prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

**Kampania „Słodki, słodszy - cukrzyca!”**

W ramach kampanii, w najbliższych tygodniach propagowany będzie spot przygotowany wspólnie z TVP oraz Polskim Stowarzyszeniem Diabetyków „Nie przesadzaj – nie przesładzaj!”. Aktywności edukacyjne zaplanowane zostały także w Telewizji Polskiej oraz w mediach społecznościowych. Przez siedem kolejnych tygodni, w każdy poniedziałek, w programie Pytanie na Śniadanie w TVP2 pokażemy, jak słodko, przyjemnie, cicho i podstępnie cukier i słodycze zakorzeniły się w naszym życiu - od zakupów po przekąski, nagradzanie dzieci słodyczami, pocieszanie smutków, uciszanie napięcia nerwowego czy łatanie nudy.

W efekcie tych słodkich przyjemności – tyjemy, niszczymy zdrowie, wpędzamy kolejne pokolenia w cukrzycę i jej katastrofalne konsekwencje oraz powikłania. A wystarczy zminimalizować cukier w codziennej diecie. Poznać, gdzie ten „dziad” się ukrywa, czy w końcu postanowić zmienić nawyki i dowiedzieć się, jak to dobrze zrobić.

**CUKIER w produktach**

* Woda „smakowa” w 200ml produktu to 16g cukru, czyli 3,2 łyżeczki
* Płatki śniadaniowe w 30g produktu to 10-13g cukru, czyli 2-2,3 łyżeczki
* Jogurty owocowe w 100g produktu to ok.13g cukru, czyli 2,6 łyżeczki
* Serek homogenizowany (lub inny deser mleczny) w 100g produktu to 12-17g cukru, czyli 2,4-3,4 łyżeczki
* Keczup w 15g, czyli 1 łyżce to ok. 2,5g cukru, czyli ½ łyżeczki
* Napoje słodkie gazowane i niegazowane w 500ml zawierają 10-11 łyżeczek cukru
* Napój energetyczny w 250ml zawiera 5,4 łyżeczek cukru,
* „Fit baton” to ok. 2,5 łyżeczki cukru.
* Energetyki. 250ml tego płynu zawiera ok. 27,5g cukru, czyli 5,5 łyżeczek cukru.