

بيان السياسات والإجراءات الموصى بها لتقليل استهلاك الدهون والحد من معدلات الإصابة بالنبوتات القلبية في إقليم شرق المتوسط

أهداف السياسة

- (1) القضاء على جميع الدهون المتحولة المنتجة صناعياً في إمدادات الأغذية
- (2) تقليل محتوى الدهون المشبعة في إمدادات الأغذية بنسبة كبيرة

الأساس المنطقي

الدهون المتحولة (الأحماض الدهنية المتحولة) الناتجة عن عمليات التنقية الصناعية سامة للقلب، وربما تزيد خطر الإصابة بالسكري، ومن ثمَّ يجب القضاء عليها. وتُعتبر الدهون المشبعة (الأحماض الدهنية المشبعة)، إلى جانب التدخين، عامل الخطر الرئيسي للإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية. وتوصي منظمة الصحة العالمية ألا يزيد استهلاك السكان من الطاقة عن 10٪ من الدهون المشبعة، وعن 1٪ من الدهون المتحولة ذات المنشأ الطبيعي. وعلاوة على ذلك، تلاحظ منظمة الصحة العالمية أن استهلاك الدهون الكلية ينبغي أن يتراوح بين 10٪ و 35٪ من إجمالي استهلاك الطاقة. وتشير البيانات إلى وجود ارتباط بين استهلاك الدهون وزيادة احتمال اكتساب الوزن والسمنة، ومن ثمَّ الإصابة بالسكري. وتتميز الأنظمة الغذائية التقليدية في الشرق المتوسط بانخفاض محتوى الدهون بها انخفاضاً كبيراً. وقد ارتفع معدل انتشار السمنة/السكري مع ارتفاع محتوى الدهون، مما أدى إلى حدوث وباء أكثر خطراً في هذا الإقليم عنه في أي إقليم آخر في العالم.

وخلصت نظرة عامة على السياسات الوطنية إلى أن الطريقة الأكثر فعالية لضمان حدوث انخفاض كبير في الكميات المستهلكة من الدهون المتحولة تتمثل في فرض حظر قانوني على بيع المنتجات الغذائية التي تحتوي على الدهون المتحولة المنتجة صناعياً. وعلى أرض الواقع، فإن التشريعات ذات الفاعلية العالية (كتلك المعمول بها في النمسا، والدنمارك، وأيسلندا، وسويسرا) تشير إلى حد مقداره 2 جم/100 جم من الزيوت أو الدهون¹. وهناك أسلوب التقليل الطوعي الذي تنتهجه بعض البلدان، ويتطلب هذا الأسلوب نظاماً للرصد راسخاً ومستداماً لم تثبت فاعليته إذا ما قورن بفاعلية التشريعات. ومن الواضح أن هناك شركات محلية لتنقية الزيوت في بلدان الإقليم من الممكن الإسراع في مطالبتها بالقضاء على إنتاج الدهون المتحولة، عند إنتاج الزبد المحلي أو السمن النباتي على سبيل المثال. وإذا طُبّق حظر على المبيعات، فسوف ينسحب هذا الحظر على استيراد المنتجات التي لا تستوفي الاشتراطات الواجب مراعاتها دونها لإخلال باتفاقيات التجارة العالمية. ويكتسب هذا الأمر أهمية في إقليم غالباً ما تُشكّل فيه واردات الأغذية نسبة كبيرة من الإمدادات الغذائية الوطنية. ومن المهم أيضاً إسداء النصح إلى الشركات العاملة في إنتاج الزيوت وتجارتها لزيادة محتوى الأحماض الدهنية غير المشبعة المتعددة، وعدم زيادة محتوى الأحماض الدهنية المشبعة في سبيل القضاء على الدهون المتحولة. وقد نُفّذت تجربة في هذا الاتجاه في سنغافورة.

وفي فنلندا، حقق تقليل استهلاك الدهون المشبعة في الأغذية نجاحاً ملموساً في انخفاض حالات الوفاة بسبب أمراض القلب التاجية والسكتات بما يصل إلى 85٪. ويتطلب تقليل الدهون المشبعة فهماً جيداً لسلسلة الغذاء ببلد ما. فعلى سبيل المثال، انطلقت في فنلندا

¹ Downs SM, Thow AM, Leeder SR. The effectiveness of policies for reducing dietary trans fat: a systematic review of the evidence. *Bulletin of the World Health Organization*, 2013, 91: 262–9H

19 مبادرة حكومية شملت جميع القطاعات المعنية بسلسلة الغذاء، بدءاً من الإنتاج المحلي إلى المشتريات الحكومية للغذاء وسياسات استيراد الأغذية. ولم تعتمد هذه المبادرات على التثقيف الصحي فحسب.

والفرصة سانحة في بلدان إقليم شرق المتوسط لتقليل استهلاك الدهون المشبعة عن طريق استحداث سياسات لا تُشجّع على استخدام المنتجات التي تحتوي على زيت النخيل وزيت جوز الهند، وتُشجّع في الوقت ذاته على بيع واستهلاك المنتجات التي تحتوي على الزيوت النباتية الأخرى ذات النسبة الأقل من الدهون المشبعة والنسبة الأعلى من الدهون غير المشبعة. وأسعار التجارة الدولية لزيت النخيل أكثر انخفاضاً في الوقت الحالي، ومن ثمّ فإنّ هناك حاجة إلى إجراء تعديلات مالية في هذا الشأن. وينبغي مراجعة سياسة دعم الزيت المعمول بها حالياً بما يُعزّز مبيعات منتجات الزيوت التي تحتوي على نسب أقل من الأحماض الدهنية المشبعة.

وإذا كان لبن الأبقار ومنتجاته يُستخدَمان على نطاق واسع في بلد ما، فإن السياسات الرامية إلى إرساء الاستخدام المنتظم للبن نصف المشود أو قليل الدسم (بمحتوى دهون يتراوح بين 1 و 8، 1%) هي تدابير ذات فاعلية كبيرة لتقليل استهلاك الدهون المشبعة على المستوى الوطني. وينبغي تشجيع منتجي المنتجات الحيوانية على استخدام الأعلاف التي تحتوي على نسب أكبر من الدهون غير المشبعة (مثل زيت الكانولا)، وهو ما ينعكس بطبيعة الحال على محتوى الدهون في اللحوم مثل الدجاج. وهناك إجراءات لتشجيع مثل هذه التحولات منها سياسات التسعير، ووضع معايير لجودة الغذاء تهدف إلى توجيه المشتريات في المؤسسات العامة، والتوسيم (بما في ذلك وضع بطاقات البيانات على وجه العبوات، واستخدام أنظمة إشارات ضوئية يسهل فهمها، ورموز للخيارات الصحية). وعلى سياسات المشتريات الحكومية أن تتحرك تدريجياً حتى تقتصر مشترياتها على المنتجات الصحية، والمنخفضة الدهون، والتي تحتوي على معدلات منخفضة من الدهون المشبعة والملح والسكر، مع تدريب جميع منتجي الأغذية والجهات المعنية بتقديم الأغذية.

الإجراءات المقترحة لتقليل الدهون المتحولة

المرحلة الأولى: كانون الثاني/يناير 2014

- 1 إنشاء فريق عمل وطني معني بالدهون يُمثّل أصحاب الشأن المعنيين والشركاء الرئيسيين.
- 2 اقتراح تشريع يقضي بحظر بيع، ومن ثم الإنتاج المحلي واستيراد، المنتجات التي تحتوي على الدهون المتحولة المُنتجة صناعياً (في الزيوت والدهون فقط، أو التي تُشكّل جزءاً من المنتجات الغذائية المُصنّعة) في المحال ومنافذ تقديم الأغذية. وينبغي على التشريع أن يضع حداً أقصى لمحتوى جميع الدهون المتحولة في المنتجات (بحد أقصى 2 جم/ 100 جم من الزيوت).
- 3 تحديد الأغذية المُصنّعة الغنية بالدهون المتحولة الصناعية، وتحديد متوسط استهلاك السكان من هذه الأغذية.
- 4 إصدار توصيات تقضي ألا تزيد الدهون البديلة المُستخدمة عن محتوى الدهون المشبعة أو الدهون الكلية في الأغذية، مع الحاجة إلى وضع آليات لمراقبة الالتزام بهذه التوصيات.

المرحلة الثانية: حزيران/يونيو 2014

- 1 مطالبة مستوردي الأغذية بضرورة استصدار شهادات تفيد أن جميع الأغذية المستوردة خالية من الدهون المتحولة المُنتجة صناعياً.
- 2 مراقبة الالتزام بالمعايير الغذائية الوطنية، ووضع تدابير لمواجهة عدم الالتزام، بدراسة فرض عقوبات على غير الملتزمين على سبيل المثال. وسوف يكون لإصدار شهادات بالالتزام بمتطلبات التشريع الخاص بالدهون المتحولة، في ما يتعلق بتوريد الأغذية في المنشآت الحكومية، أثر مفيد وكبير.

المرحلة الثالثة: كانون الثاني/يناير 2015

- 1) إطلاع المستهلكين على معلومات كافية حول أهمية القضاء على الدهون المتحولة في الأنظمة الغذائية، وأهمية التدابير المتخذة لدعم هذه الأهداف، وإشراك منظمات المجتمع المدني دعماً للتدابير المتخذة في هذا الصدد.
- 2) تقديم حوافز في شكل دعم عام لإعادة تركيبة المنتجات، وتوفير المعلومات للجمهور حول الشركات الملتزمة وغير الملتزمة.

الإجراءات المقترحة لتقليل الدهون المشبعة

المرحلة الأولى: كانون الثاني/يناير 2014

- 1) وضع معايير وطنية للحد من استخدام زيت النخيل وجوز الهند في صناعة الغذاء.
- 2) وضع معايير وطنية لضمان تقليل محتوى الدهون المشبعة في منتجات الألبان.
- 3) مطالبة المنشآت الحكومية بتوفير لبن نصف مقشود فقط (0، 1-8، 1٪ من الدهون)، وضمان بيعه إلى المستهلكين بسعر أقل من اللبن كامل الدسم.
- 4) قد تساعد وزارة الزراعة/ الأغذية المشروحات المحلية في مجال الألبان على إنشاء مرافق لنزع دسم اللبن.
- 5) إجراء مفاوضات حول المعايير الخاصة بالماشية، ومراجعة هذه المعايير بغرض تقليل محتوى الدهون المشبعة في اللحوم عن طريق إحداث تغييرات في أنظمة العلف وتربية الحيوانات².
- 6) إجراء مفاوضات حول المعايير الخاصة بالزيوت النباتية والزبد، ومراجعة هذه المعايير حتى يقل محتوى الدهون المشبعة الكلية عن 10٪.

المرحلة الثانية: حزيران/يونيو 2014

- 1) ضمان مطابقة جميع الأغذية التي تشتريها المنشآت الحكومية للمعايير الجديدة الخاصة بمحتوى الدهون المشبعة (أقل من 10٪ من إجمالي استهلاك الطاقة).
- 2) دراسة التدابير التي تُشجع على استيراد الدهون والزيوت والأغذية المصنّعة التي تحتوي على نسبة أقل من الدهون المشبعة، وتفضيلها على تلك التي يرتفع بها محتوى الدهون المشبعة.
- 3) إعادة النظر في السياسات للمساعدة في إنتاج الدهون والزيوت بما يسمح بوجود مجموعات متنوعة من الدهون والزيوت ذات المحتوى الأكثر انخفاضاً من الدهون المشبعة، وتكون هذه المجموعات أكثر قابلية للاستدامة من الناحية الاقتصادية.
- 4) إعادة النظر في سياسات الدعم الاجتماعي (بتقديم إعانات للمشتريات الغذائية على سبيل المثال) لتشجيع الزيوت والدهون ذات المحتوى المنخفض من الدهون المشبعة.

المرحلة الثالثة: كانون الثاني/يناير 2015

- 1) دراسة وضع نظام تفاضلي للضرائب بحيث يكون سعر المستهلك للمنتجات ذات المحتوى القليل من الدهون المشبعة أكثر انخفاضاً من أسعار نفس المنتجات ذات المحتوى الأعلى من الدهون المشبعة.
- 2) وضع أنظمة إجبارية لتوسيم محتوى الدهون المشبعة يسهل على أكثر المستهلكين فهمها (باستخدام نظام إشارات ضوئية على سبيل المثال)، أو دراسة وضع بطاقة بيانات تُظهر أن "الدهون المشبعة منخفضة"، أو باستخدام الإشارات الضوئية وبطاقة البيانات معاً.

² هناك حاجة إلى إجراء مفاوضات مع العاملين في صناعة الماشية، والقطاع الخاص، ووزارة التجارة، ووزارة الزراعة.

- (3) إطلاع المستهلكين على معلومات كافية حول أهمية القضاء على الدهون المشبعة في الأنظمة الغذائية، وأهمية التدابير المتخذة لدعم هذه الأهداف، وإشراك منظمات المجتمع المدني دعماً للتدابير المتخذة في هذا الصدد.
- (4) وضع سياسات، أو تعزيز السياسات القائمة لتشجيع إحلال زيوت أخرى أفضل مثل زيوت الذرة، أو الصويا، أو الزيتون أو عباد الشمس محل زيوت النخيل وجوز الهند ذات المحتوى العالي من الدهون المشبعة؛ وذلك عن طريق:
- أ) إحلال زيوت أخرى أفضل محل زيوت النخيل/ جوز الهند في جميع أنظمة الدعم الحكومي.
- ب) الحد بشكل كبير من واردات زيت النخيل عن طريق تغيير سياسات/ رسوم الاستيراد لأسباب صحية استناداً إلى التحليلات المالية الوطنية لأفضل الخيارات.