

## НАУЧНО СТАНОВИЩЕ

### Научно становище относно референтните стойности за хранителен енергиен прием (DRVs)

*Европейски Орган по Безопасност на Храните (EFSA), Парма, Италия*



#### Въведение

В ново научно становище Панелът на EFSA по диетични продукти, хранене и алергии (NDA) определи референтни стойности за хранителен прием DRVs<sup>1</sup> на протеини, въглехидрати, мазнини, фибри и вода, като средни **енергийни нужди** за възрастни, кърмачета и деца, бременни и кърмещи жени.

Потребността от енергия представлява **количеството енергия**, която се набавя с храната и която е необходима за поддържане на телесната маса, растежа, развитието и поддържането на ниво на физическа активност, съответстващо на **добро здраве**.

Настоящото научно становище предлага норми за референтни хранителни стойности за въглехидратите, мазнините, протеините, фибрите и количеството вода (*като индивидуалния принос на всеки компонент в енергийния прием е променлив*). NDA Панелът предлага и **препоръки и общи насоки** за определяне на принципи за установяване на дневни референтни хранителни стойности и предоставя съвети към компетентните органи как да преведат тези хранителни препоръки в диетични насоки, т.е да осъществяват **хранителни политики** и изпълнение на **програми** по здравословно хранене.

<sup>1</sup> DRVs или количеството от даден нутриент, от които хората се нуждаят за добро здраве, в зависимост от пола и възрастта

## Резюме

Средните стойности на енергийните нужди при различните групи по възраст и пол са изчислени като е взета предвид степента на физическата активност и са базирани на възприет след проучване на европейската популация здравословен **индекс** на телесната маса – ИТМ=22 (*ИТМ представлява съотношение между височина и тегло и се представя като килограми на квадратен метър*).

Например, Панелът определя следните средни стойности, на базата на **умерено активен** начин на живот:

	Възраст	Минимум-максимум (kcal/дневно)
Момичета/Момчета	6	1,500-1,600
	12	2,000-2,200
	17	2,300-2,900
Жени/Мъже	30-39	2,000-2,600
	50-59	2,000-2,500
	70-79	1,800-2,300

Едни от най-важните насоки в документа са изчисленията и препоръките, отнасящи се до бременните и кърмещите жени. Счита се, че при **бременните жени** покачването на около 12 килограма за цялата бременност е **оптималното** за доброто здраве както на майката, така и на плода. Допълнителните енергийни нужди по време на бременността е изчислено, че са както следва: към дневния хранителен прием допълнително по **70** ккал/дневно, **260** ккал/дневно и **500** ккал/дневно, съответно за първото, второто и третото **тримесечие** на бременността. Допълнително енергия е необходима на майките след раждане при кърмене, равняваща се на **500** ккал/дневно за период от **шест месеца** след раждането.

При изчисляването на необходимите индивидуални среднодневни стойности на калориен прием следва да се вземат предвид и нивата на физическа активност (PALs), отговарящи на начина на живот (заседнал, умерено активен, активен и много активен). PALs се определят от фактори като: тип на работа (например в офис или физически труд), естеството и продължителността на предприетите целенасочени физически упражнения, ежедневните задачи и активност в домакинството, включително пазаруване и готвене и редица други. Среднодневният калориен прием трябва да се коригира и според други показатели като например хора или група от хора, които се характеризират с ИТМ под или над възприетата в този документ средна нормална стойност от 22 за европейците.

Всички препоръчани стойности в становището се отнасят до физически здрави хора.

**Литература:** EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on Dietary Reference Values for energy. EFSA Journal 2013;11(1):3005. [112 pp.] doi:10.2903/j.efsa.2013.3005. Available online: [www.efsa.europa.eu/efsajournal](http://www.efsa.europa.eu/efsajournal)

**Снимка:** [dspace.jorum.ac.uk](http://dspace.jorum.ac.uk)

**Изготвил:** ГЕОРГИ БАЛДЖИЕВ  
Център за оценка на риска към БАБХ, 21.01.2013 г.