



ลดโซเดียม 'ลดเค็ม ลดโรค'



คนไทยสามในสี่เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

75%¹

ของการเสียชีวิตของ
คนไทยมาจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
(Non-Communicable Diseases หรือ NCDs)

อันได้แก่ ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหัวใจ ซึ่งมีสาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรมการกิน การใช้ชีวิต และปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม

ปัจจุบันมีคนไทย

22.05 ล้านคน²

ป่วยเป็นโรคที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม 'ติดเค็ม'

- + โรคความดันโลหิตสูง 13.2 ล้านคน (23.5%)
 - + โรคหลอดเลือดสมอง 0.5 ล้านคน (1.1%)
 - + โรคหัวใจขาดเลือด 0.75 ล้านคน (1.4%)
 - + โรคไต 7.6 ล้านคน (17.5%)³
- ในแต่ละปีมีคนไทยล้างไตเพิ่มขึ้นถึง 20,000 คน (เพิ่ม 15% ต่อปี)⁴



- + จากข้อมูลของ IHME⁵ พบว่าการบริโภคโซเดียมที่เกินความต้องการนั้นทำให้คนไทยเสียชีวิตถึงปีละกว่า 20,000 คน

ความสูญเสียทางเศรษฐกิจจากพฤติกรรมติดเค็มสูงถึง

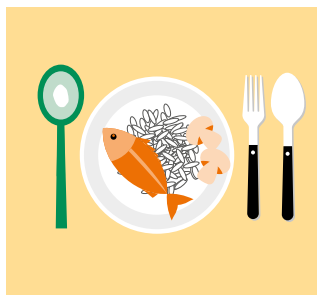
98,976 ล้านบาท/ปี

จากโรคหัวใจและหลอดเลือดและไตวายระยะสุดท้าย


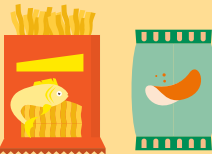
คนไทยกินเค็มเกิน

2 เท่า

องค์การอนามัยโลกแนะนำการบริโภคโซเดียมที่เหมาะสม ไม่ควรเกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน หรือเทียบเท่าเกลือ 5 กรัม หรือ 1 ช้อนชา ขณะที่คนไทยบริโภคโซเดียมเฉลี่ยวันละ 4,352 มิลลิกรัม/วัน สูงกว่าปริมาณที่องค์การอนามัยโลกแนะนำถึง 2 เท่า⁶



อาหารที่มีโซเดียมสูง (อาหารมีเกลือหลักโซเดียมไม่ควรเกิน 600 มิลลิกรัม/มื้อ)

กลุ่มผลิตภัณฑ์	จำนวน	ค่าโซเดียมเฉลี่ย	
อาหารกึ่งสำเร็จรูป + บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป + โจ๊ก/ข้าวต้ม	92 ตัวอย่าง 86 ตัวอย่าง	มิลลิกรัม / 50 กรัม หรือ 1 ซอง 1,275 มิลลิกรัม 1,269 มิลลิกรัม	
ขนมขบเคี้ยว + ปลาเส้น + สาหร่าย + มันฝรั่ง/ข้าวโพด/ข้าวเกรียบ + ถั่ว	46 ตัวอย่าง 116 ตัวอย่าง 802 ตัวอย่าง 171 ตัวอย่าง	มิลลิกรัม / 30 กรัม หรือ 1 ซองขนาดเล็ก 666 มิลลิกรัม 304 มิลลิกรัม 191 มิลลิกรัม 110 มิลลิกรัม	

ที่มา: คณะกรรมการอาหารและยา ร่วมกับเครือข่ายลดการบริโภคเค็ม

มาตรการลดการบริโภคโซเดียมในแต่ละประเทศ



ฮังการี :

ใช้มาตรการเก็บภาษีเค็มในขนมขบเคี้ยว เครื่องปรุงรส ในปี 2554 ส่งผลให้ประชาชนบริโภคลดลง 20-35% ด้วยเหตุผลราคาที่สูงขึ้น 80% มากกว่าเหตุผลทางสุขภาพ 20% โดยยอดขายสินค้าที่ถูกเก็บภาษีลดลง 27% และยังมีผลให้ภาคอุตสาหกรรมปรับสูตรอาหารเพื่อลดภาษี⁷



โปรตุเกส :

รัฐบาลร่างแผนภายในปี 2561 จัดเก็บภาษีอาหารสำเร็จรูปที่มีโซเดียมสูง เช่น เวเฟอร์ บิสกิต อาหารที่มีซีเรียลเป็นส่วนประกอบ มันฝรั่งแห้งหรือทอด⁸



สหรัฐอเมริกา :

ผู้เสียชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูง 400,000 คน/ปี⁹ จึงมีการปรับสูตรลดโซเดียมในอุตสาหกรรมอาหารและขนมขบเคี้ยว โดยมีการวิเคราะห์ว่า หากสามารถลดการบริโภคโซเดียมได้ 30% จะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้ 18,000 ล้านดอลลาร์/ปี และช่วยลดผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงถึง 11 ล้านคน/ปี¹⁰



สหราชอาณาจักร :

การดำเนินการมาตรการหลายๆอย่างพร้อมกัน เช่น การร่วมมือกับภาคอุตสาหกรรมอาหารในการปรับสูตรอาหารบางชนิด การรณรงค์ให้ความรู้แก่ประชาชน การติดตามควบคุมกำกับ อีกทั้งยังมีมาตรการเสริมจากภาครัฐ เช่น การกำหนดการติดฉลากอาหาร และการเฝ้าระวังอย่างเข้มข้น ซึ่งส่งผลให้ปริมาณโซเดียมในอาหารสำเร็จรูปและค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมของประชากรลดลงถึง 15% ในช่วงปี 2544 ถึงปี 2554



แคนาดา :

ชาวแคนาดาบริโภคโซเดียมสูงถึง 3,400 มิลลิกรัม/วัน โดยเฉพาะในเด็กอายุ 4-8 ปี มากกว่า 90% บริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูงและมีความเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูงเมื่ออายุมากขึ้น โดย 75% ของโซเดียมที่บริโภคมาจากอาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูป และในร้านอาหาร กระทรวงสาธารณสุขแคนาดาจึงกำหนดเป้าหมายลดปริมาณโซเดียมในอาหารแปรรูป¹¹

ในปี 2560 องค์การอนามัยโลกให้คำแนะนำว่า มาตรการลดเกลือและโซเดียมเป็นหนึ่งในมาตรการสำคัญในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มีความคุ้มทุนทางเศรษฐศาสตร์ (Best Buy Intervention) และสามารถลดอัตราการเสียชีวิตและการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

หากลดการบริโภคโซเดียมได้ทั่วโลกในระดับที่แนะนำ จะสามารถป้องกันการเสียชีวิตได้กว่า 2.5 ล้านคนในแต่ละปี¹²

ประเทศไทยกับมาตรการลดโซเดียม

+ จากการศึกษาประสิทธิภาพและความคุ้มทุนทางเศรษฐศาสตร์ของมาตรการลดการบริโภคโซเดียม¹³ พบว่า มาตรการที่สามารถลดอัตราการเสียชีวิตได้มากที่สุด

อันดับ 1 สร้างความร่วมมือกับภาคอุตสาหกรรมเพื่อปรับสูตรลดปริมาณโซเดียมในผลิตภัณฑ์อาหาร

อันดับ 2 ติดฉลากแสดงปริมาณโซเดียมเพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้บริโภค

อันดับ 3 สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมให้ประชาชนได้กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

อันดับ 4 รมรณรงค์ให้ความรู้

+ ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา มีการดำเนินการจากภาครัฐและมหาวิทยาลัยในการสนับสนุนให้ภาคอุตสาหกรรมอาหารปรับเปลี่ยนสูตรผลิตภัณฑ์อาหารให้มีโซเดียมลดลง แต่ยังมีจำนวนน้อยและไม่เห็นการปรับเปลี่ยนสูตรกับผลิตภัณฑ์หลักภาคอุตสาหกรรมอย่างชัดเจน ซึ่งในการศึกษาของต่างประเทศพบว่า หนึ่งในวิธีที่จะกระตุ้นภาคอุตสาหกรรมอาหารให้ปรับสูตรลดปริมาณโซเดียมลงคือการใช้มาตรการทางภาษีและราคา¹⁴

+ มาตรการภาษีและราคาจะส่งผลให้ผู้บริโภคลดการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่มีโซเดียมสูงถึง 20-35% ด้วยเหตุผลราคาที่สูงขึ้น 80% มากกว่าเหตุผลทางสุขภาพ 20% โดยยอดขายสินค้าที่ถูกเก็บภาษีลดลง 27% และยังมีผลให้ภาคอุตสาหกรรมปรับสูตรอาหารเพื่อลดภาษี ดังกรณีตัวอย่างของประเทศฮังการี



ภาษีโซเดียม ช่วย 'ลดเค็ม ลดโรค' อย่างไร

- ✓ ปกป้องประชาชนให้ลดการบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูง ซึ่งจะช่วยให้มีสุขภาพดี ลดการเจ็บป่วยและเสียชีวิต และลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของทั้งประชาชนและประเทศ
- ✓ ส่งเสริมให้ผู้ผลิตอาหารปรับปรุงสูตรการผลิตให้ลดปริมาณโซเดียมลง
- ✓ ภาษีที่ภาครัฐเก็บได้สามารถนำมาใช้ประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศ



นอกจากมาตรการทางภาษีและราคาแล้ว
ยังมีมาตรการอื่น (Non Tax) ที่ดำเนินการควบคู่ไปด้วย
เพื่อลดปริมาณการบริโภคโซเดียมของคนไทย ได้แก่



¹ สัดส่วนการเสียชีวิตของคนไทยตามสาเหตุ ปี 2557, รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชน ครั้งที่ 5

² รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชน ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557, นพ.วิชัย เอกพลากร

³ Ingsathit A, Nephrol Dial Transplant. 2010 May, 25(5) : 1567-75.

⁴ TRT: Nephrology Society of Thailand

⁵ <http://www.healthdata.org/>

⁶ การสำรวจการบริโภคเกลือหรือโซเดียมคลอไรด์ของประเทศไทย, กองโภชนาการ กรมอนามัย และคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ปี 2550

⁷ WHO EURO 2015. Using price policies to promote healthier diets

⁸ https://www.just-food.com/news/portugal-proposes-salt-tax-in-2018-budget-draft_id138053.aspx

⁹ Danaei G, Ding EL, Mozaffarian D, et al. The preventable causes of death in the United States: comparative risk assessment of dietary, lifestyle, and metabolic risk factors. PLoS Med. 2009;6(4):e1000058. doi: 10.1371/journal.pmed.1000058.

¹⁰ Palar K, Sturm R. Potential societal savings from reduced sodium consumption in the U.S. adult population. Am J Health Promot. 2009;24(1):49-57.

¹¹ <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/healthy-eating/sodium.html>

¹² <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>

¹³ โครงการศึกษาประสิทธิภาพและความคุ้มค่าทางเศรษฐศาสตร์ของมาตรการลดการบริโภคโซเดียมโดยใช้โปรแกรม One Health Tool โดยแผนงานวิจัยนโยบายอาหาร

และโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ, พ.ย. 2561

¹⁴ Wilson N. Salt tax could reduce population's salt intake. BMJ (Clinical research ed). 2004;329(7471):918-.