

รายงานพิเศษ

ตามทื่องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้ผู้ใหญ่และเด็กลดการบริโภคน้ำตาลประเภท free sugar ลงเหลือไม่เกิน 10 เปอร์เซ็นต์ จากที่บริโภคในแต่ละวัน และให้ลดปริมาณลงอีกเหลือเพียงไม่เกิน 5 เปอร์เซ็นต์ จากปริมาณที่เคยบริโภคหรือไม่เกิน 25 กรัม หรือ 6 ช้อนชาต่อวัน เพื่อให้ผลดีต่อสุขภาพมากขึ้น

ที่น่าตกใจ คือ สถานการณ์การบริโภคน้ำตาลของคนไทยบริโภคถึง 20 ช้อนชาต่อวัน ส่งผลให้เป็น



กระตุ้นหน่วยงานรัฐไม่กินหวาน ชูแคมเปญลดน้ำตาลเหลือ 4 กรัม



โรคไม่ติดต่อที่เรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ เป็นต้น

แหล่งที่มาของน้ำตาลอันดับแรกมาจากเครื่องดื่มและน้ำผลไม้เติมน้ำตาล กลุ่มเป้าหมายคือคนวัยทำงาน ซึ่งชา กาแฟ และอาหารว่าง คือสิ่งที่กลุ่มนี้ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ผลสำรวจปี 2556 พบว่ามีผลิตภัณฑ์น้ำตาลซองวางจำหน่าย 17 ผลิตภัณฑ์ ส่วนใหญ่มีขนาด 8 กรัม รองลงมาคือ 6 กรัม ขณะที่ในโรงแรมจะมีขนาด 8 กรัมเป็นส่วนใหญ่ กรมอนามัยจึงร่วมกับเครือข่ายเด็กไทย

ไม่กินหวาน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ องค์การอาหารและยา (อย.) เปลี่ยนพฤติกรรมผู้บริโภคให้ทานน้ำตาลแต่พอดี

เริ่มจากการรณรงค์ทั้งภาคประชาชน ส่วนราชการ และขอความร่วมมือไปยังโรงแรม ร้านอาหาร ร้านกาแฟต่างๆ ให้เปลี่ยนไปใช้น้ำตาลซอง 4 กรัม (เท่ากับ 1 ช้อนชา) เป็นการสร้างมาตรฐานงานจัดประชุมเพื่อสุขภาพ หรือ Healthy Meeting และขอให้ผู้ผลิตให้หันมาผลิตน้ำตาลซอง 4 กรัมให้มากขึ้น รวมทั้งเสนอมาตรการ “คนไทยอ่อนหวาน” เข้าสู่กรมด้วย

นพ.พรเทพ ศิริวนรังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า ได้รับความร่วมมือจากกระทรวงมหาดไทย โดยปลัดมท.ลงนามไปทั่วประเทศแล้ว ให้ปรับอาหารว่างระหว่าง

ประชุมเป็นผลไม้ และใช้น้ำตาล 4 กรัมเติมในชา หรือกาแฟ นอกจากนี้ จะร่างหนังสือไปถึงปลัดทุกกระทรวงเพื่อขอความร่วมมือกรมอนามัยยังจัดทำคู่มือเสลท์ที่ดื่มที่ตั้ง รวมเมนูอาหารว่าง โดยสามารถเข้าไปดูได้ที่ www.ebook.in.th/anamaibook/

ทั้งนี้ ภาคเอกชนที่ขานรับกับแคมเปญน้ำตาล 4 กรัม ได้แก่ ร้านกาแฟแบล็คแคนยอน 200 กว่าสาขา และร้านกาแฟ อเมซอน กว่า 1,000 สาขาเริ่มต้นที่สาขาแรกในกรมอนามัย ขยายไปทั่วประเทศในปี'59 และยังมีบริษัทน้ำตาลมิตรผล ห้างแม็คโคร ที่จะผลิตน้ำตาล 4 กรัมขาย

แคมเปญจำกัดลดน้ำตาลเหลือ 4 กรัม ทำให้ได้รับน้ำตาลแต่ละวันลดลง ถ้าขับเคลื่อนในกลุ่มข้าราชการและขยายไปสู่กลุ่มพนักงานรัฐวิสาหกิจ ซึ่งมีอีกประมาณ 80,000 คนรวมเกือบ 2 แสนคน ซึ่งในคนกลุ่มนี้แทนที่จะเป็นเบาหวานภายใน 2-3 ปี อาจจะชะลอไป 5-7 ปี และยังช่วยลดปัญหาไขมันในหลอดเลือดสูงได้ด้วย

ที่สำคัญ ความหวานนำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือเอ็นซีดี (NCDs) ที่เป็นสาเหตุการตายร้อยละ 63 ของการตายทั้งหมดของประชากรโลก