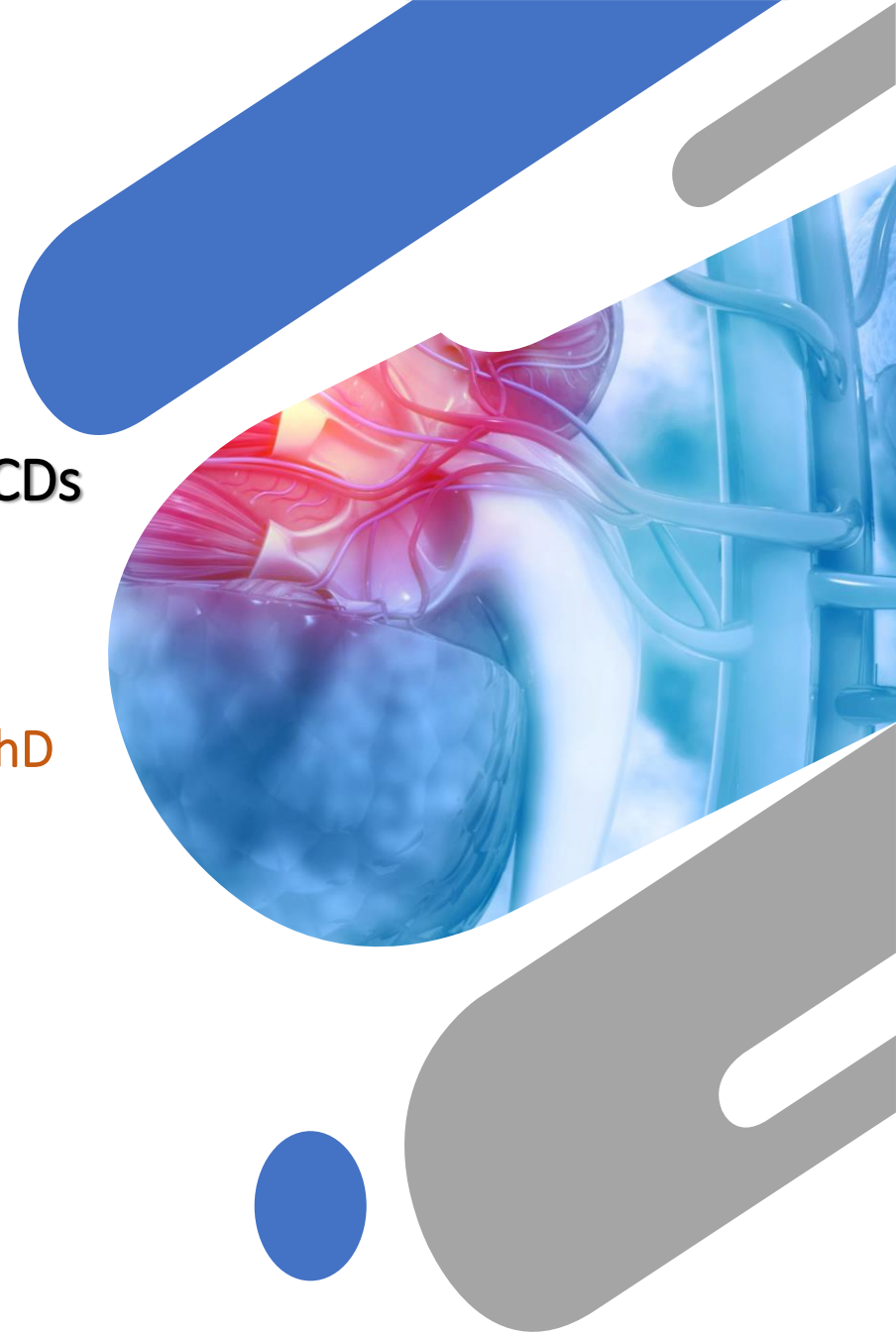


Strategies for Sodium Reduction for NCDs and CKD Prevention in Thailand

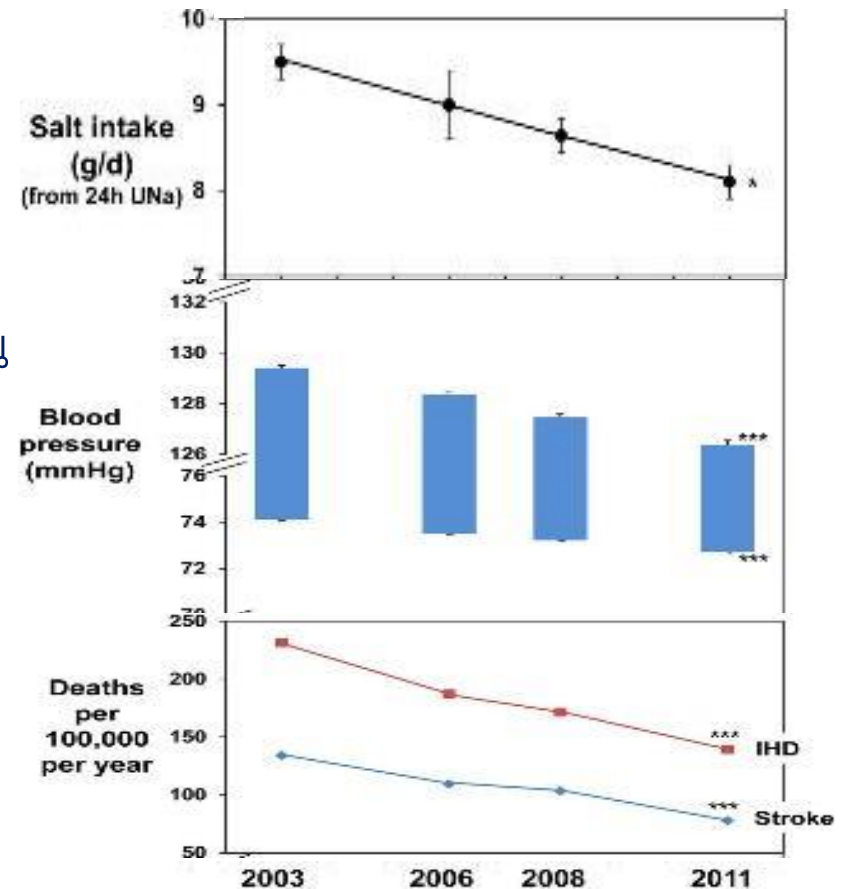
Assoc. Prof. Surasak Kantachuvesiri MD, PhD
Renal Division, Ramathibodi Hospital,
Mahidol University, Bangkok, Thailand

Chairman of Thai Low Salt Network,
Nephrology Society of Thailand



สหราชอาณาจักร : การบริโภคเกลือลดลง อัตราการตายจากความดัน โรคหัวใจ และหลอดเลือด

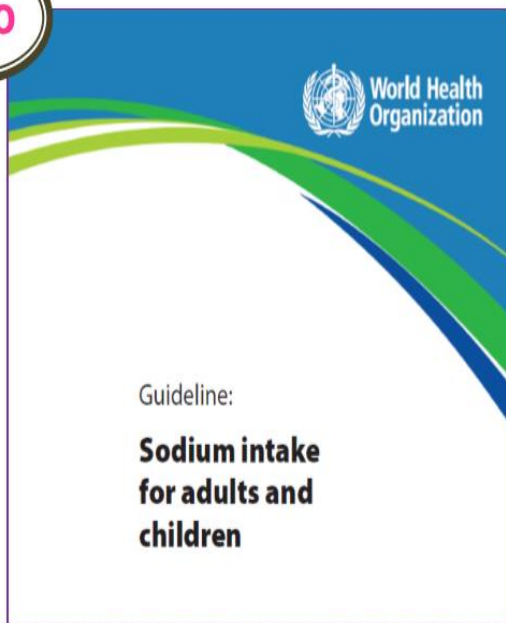
- การตั้งเป้าหมายลดโซเดียมในอาหารโดย
กลุ่มอุตสาหกรรมอาหารอย่างสมัครใจ
- อุตสาหกรรมอาหารมีการต่อต้านใน
ระยะแรก แต่ก็สามารถลดปริมาณโซเดียมใน
อาหารลงได้
- ปริมาณการบริโภคโซเดียมของประชากร
ลดลง ร้อยละ **15** และอัตราการตายจาก
โรคหัวใจ และหลอดเลือดสมองลดลง ร้อย
ละ **40**



สมาชิชาสุขภาพแห่งชาติรับรองนโยบายเพื่อลดการบริโภค เกลือโซเดียมในปี พ.ศ. 2558



WHO



ประเทศที่ประสบความสำเร็จในการนำไปใช้ในการดำเนินงาน เช่น อังกฤษ, ออสเตรเลียและกลุ่มยุโรป

ปรับเพื่อสอดคล้องกับแบบแผนการและวัฒนธรรมการบริโภคของไทย



Thailand



ขับเคลื่อนผ่านสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ

"แนวทางและทิศทางการดำเนินงานเพื่อการลดบริโภคโซเดียมของภาคเครือข่าย"



คนไทยกินโซเดียมสูงกว่าคำแนะนำเกือบ 2 เท่า

Received: 16 October 2020

Revised: 7 December 2020

Accepted: 10 December 2020

DOI: 10.1111/jch.14147

ORIGINAL PAPER

WILEY

Estimated dietary sodium intake in Thailand: A nationwide population survey with 24-hour urine collections

Worawon Chailimpamontree MD, MHSc^{1,2}  | Surasak Kantachuvesiri MD, PhD^{2,3} |
Wichai Aekplakorn MD, PhD⁴ | Raweewan Lappichetpaiboon B.Sc, M.Sc^{2,5} |
Nintita Sripaiboonkij Thokanit MPh, DrPH⁶ | Prin Vathesatogkit MD, PhD⁷ |
Ananthaya Kunjang B.P.H, M.Sc² | Natthida Boonyagarn B.Sc, M.Sc² |
Penmat Sukhonthachit M.Sc, Dr.P.H⁸ | Narinphop Chuaykarn B.H.E, M.Sc.⁹ |
Patthrapon Sonkhammee B.P.H, M.Sc¹⁰ | Payong Khunsaard B.Sc, M.P.H¹¹ |
Phassakon Nuntapanich M.Sc, Ph.D¹² | Pattaraporn Charoenbut M.Sc, Dr.P.H¹³ |
Comsun Thongchai B.Sc, M.P.H¹³ | Apinya Uttarachai B.Sc, M.P.H¹⁴ |
Wisrut Kwankhoom B.Sc, M.Sc¹⁵ | Fuangfah Rattanakanahutanon B.Sc, M.P.H¹⁴ |
Krich Ruangchai B.Sc, M.P.H¹⁴ | Nadchar Yanti B.Sc, B.P.H, M.Sc¹⁴ |
Natnapa Sasang B.N.S, M.P.H¹⁶ | Sushera Bunluesin PhD¹⁷ | Renu Garg MD, MPH¹⁷

J Clin Hypertens. 2021;23:744–754.



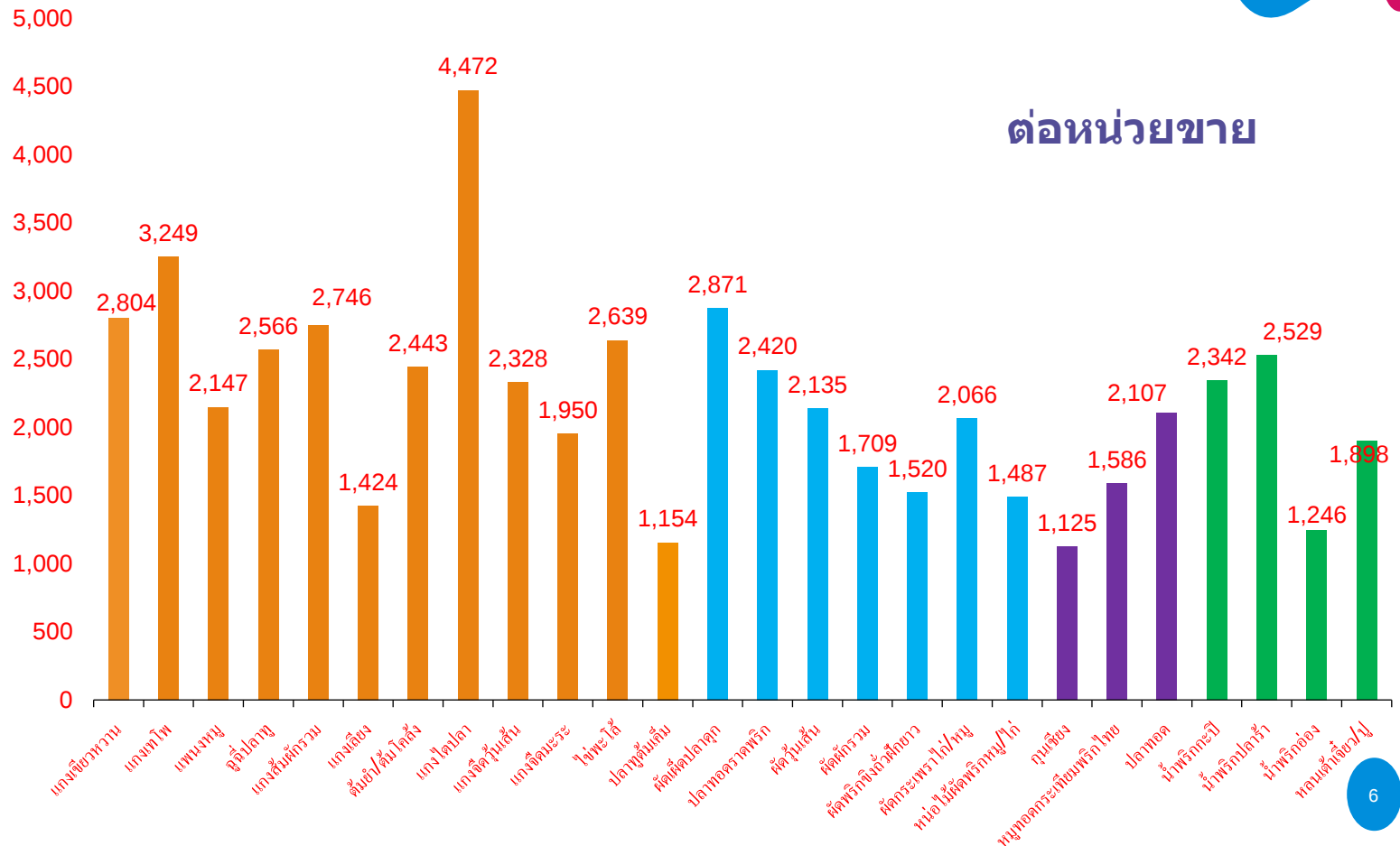
LESS SALT
ลดเค็ม ลดโรค



**World Health
Organization**



อาหารริมทางมีโซเดียมสูง (>1,000 มก./หน่วยบริโภค)



Public Campaign: *Spot TV & Education Program*



รณรงค์ในวันไตโลกและสัปดาห์ลดเค็ม



สื่อรณรงค์

ช้อน ปรุง ลด LESSSPOON



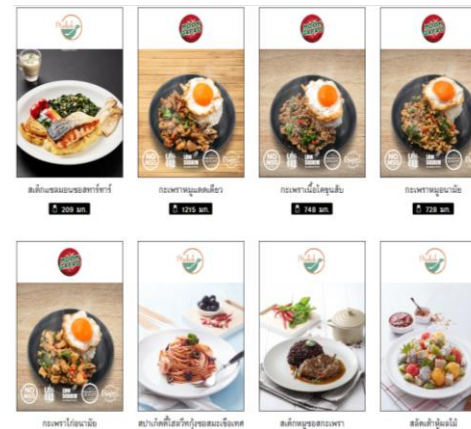
ปัจจุบันคนไทยบริโภคโซเดียมเกินมาตรฐานถึง 2 เท่า จากการปรุงอาหารรสเค็ม ส่งผลให้คนไทยเป็นโรคไต โรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง เฉลี่ย 22 ล้านคนต่อปี เสียค่าใช้จ่ายในการรักษากว่า 98,000 ล้านบาท
ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกให้คนไทยบริโภคโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน
คิดง่ายๆ คือเราควรปรุงรสด้วยเกลือไม่เกิน 1/3 ช้อนชาต่อมื้อ หากเป็นน้ำปลา เราควรปรุงไม่เกิน 2/3 ช้อนชาต่อมื้อ

สสส. ขอแนะนำ ช้อน ปรุง ลด ช้อนที่ออกแบบมาให้คนไทย ได้เห็นภาพปริมาณเครื่องปรุงที่เหมาะสมในการประกอบอาหาร และเป็นตัวอย่างในการตักเครื่องปรุงแต่ละครั้ง เพื่อการรับรู้ถึง ปริมาณโซเดียมที่เหมาะสมในแต่ละมื้อ และต้องการให้คนไทยลดการกินเค็ม ลดการบริโภคโซเดียม โดยหวังว่าภาพจำจากการตักเครื่องปรุงด้วยช้อนปรุงลด จะทำให้คุณเปลี่ยนพฤติกรรมปรุงด้วยช้อนชาปกติที่ใช้อยู่

**ช้อนปรุงลดไม่มีวัตถุประสงค์ในการผลิตเพื่อเชิงพาณิชย์*

Project Media

2.1 Sodium lesstaurant : <https://www.sodiumlesstaurant.com/>



2.2 TV program : ลดเค็ม เลือกได้ Less salt you can choose



Project Media



2.3 Short Films



2.4 Mini quiz game : <https://sodiumquiz.lowsaltthai.com>



คุณคือ ลิ่นกระเบื้อง

เค็มบ่อยๆ แบบนี้ไม่มีสิทธิ์รับโชค

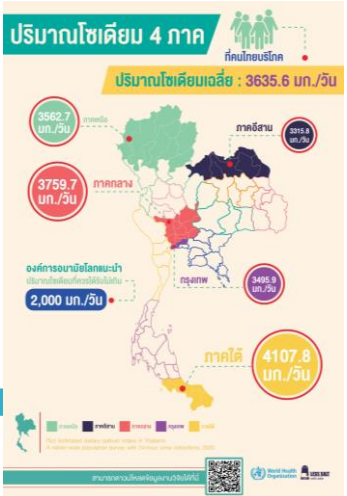
"โรคความดันโลหิตสูง"



แชร์ความด้านชา
ของลิ้นให้เพื่อนรู้



Campaign Material



คู่มือสูตรอาหารลดโซเดียม





**MAHIDOL
UNIVERSITY**
Wisdom of the Land



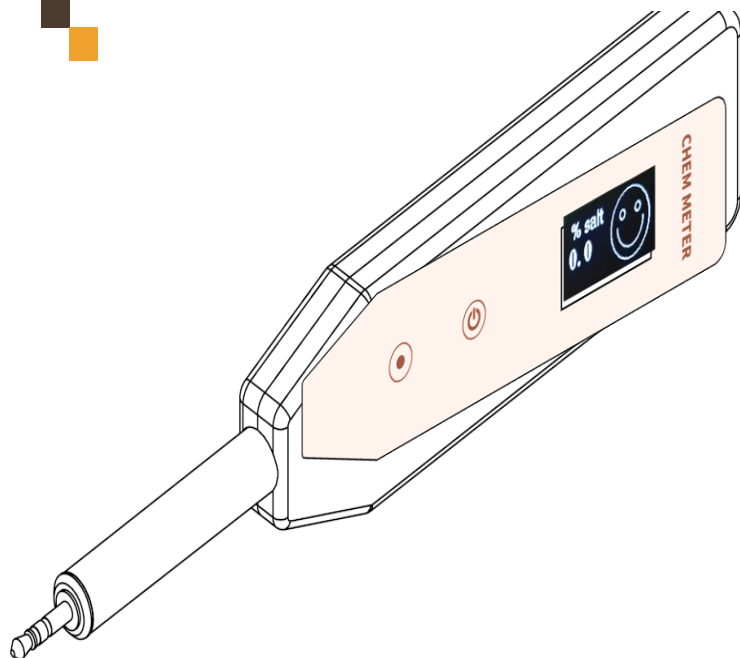
LESS SALT
ลดเค็ม ลดโรค



สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

CHEM METER

เครื่องวัดความเค็มในอาหารชนิดเหลว



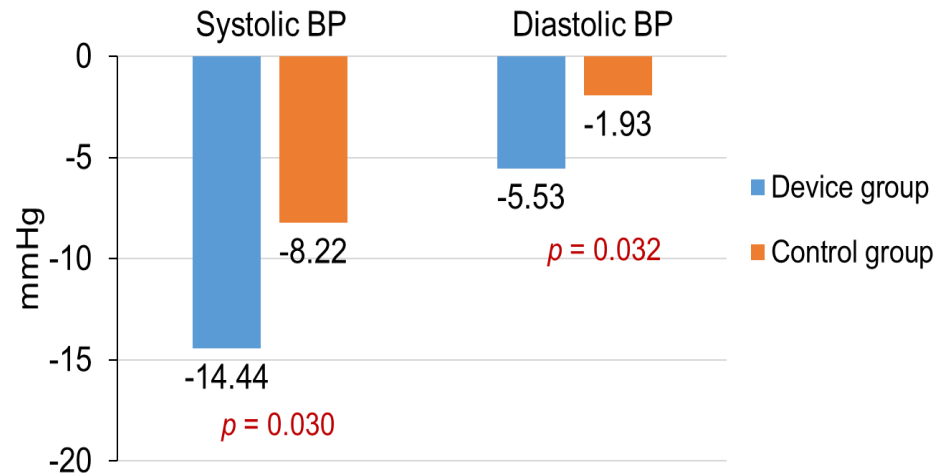
โดย คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ORIGINAL ARTICLE

Impact of self-monitoring of salt intake by salt meter in hypertensive patients: A randomized controlled trial (SMAL-SALT)

Sirichai Wiriyatanakorn MD¹ | Anucha Mukdadilok MD² |
Surasak Kantachuvesiri MD² | Chusana Mekhora MSc³ | Teerapat Yingchoncharoen MD¹

การใช้เค็มมิเตอร์ช่วยลด
ความดันโลหิตในผู้ป่วย
ความดันโลหิตสูง



ขยายโรงพยาบาลลดเค็ม 83 แห่งร่วมกับ กระทรวงสาธารณสุข



กลุ่มเป้าหมายชุมชนลดเค็ม

1. การทำงานวิจัย

พื้นที่นำร่องหลัก

- โซนเขตภาคเหนือ จำนวน 3 แห่ง (สคร. 1, 2 และ 3)

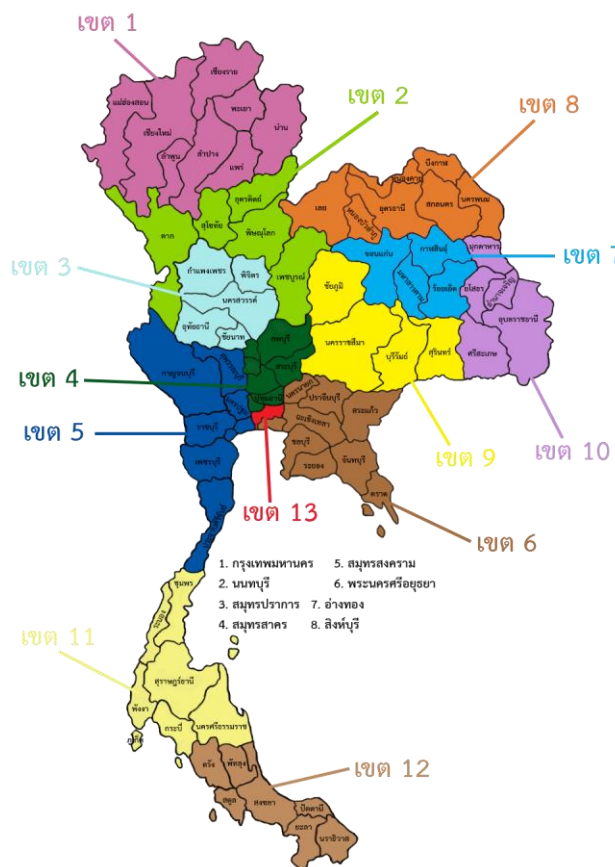
พื้นที่นำร่องส่วนเพิ่มเติม

- โซนเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 2 แห่ง (สคร. 8 และ 10)

2. การขยายผลหลังจากมีคู่มือปฏิบัติงานแล้ว

พื้นที่ส่วนที่จะขยายผลนอกพื้นที่นำร่อง

- โซนเขตภาคใต้ จำนวน 2 แห่ง (สคร. 11 และ 12)
- โซนเขตภาคกลาง จำนวน 4 แห่ง (สคร. 4, 5, 6 และ 13)
- โซนเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 2 แห่ง (สคร. 7 และ 9)



สร้างความตระหนัก

7-15 Feb 2022

1

- ให้ความรู้ เรื่อง
- เค็มซ่อน...โรค
 - มารูจัก....โซเดียม
 - เทคนิคการลดโซเดียม



2

- วิธีการอ่านฉลากสินค้า



3

- กิจกรรมกลุ่ม
- การใช้ Salt Meter วัดโซเดียมในอาหาร
 - การใช้สมุดบันทึกระดับโซเดียมในอาหาร



4

รณรงค์ในร้านอาหารและชุมชน

Public campaign April 22



ปลาร้าลดโซเดียมที่อุบลฯ



ภาพที่ 3 การอบรมการผลิตปลาร้าที่มีโซเดียมลดลง

กลุ่มที่ 1



NF

SRF

กลุ่มที่ 2



NF

SRF

กลุ่มที่ 3



NF

SRF

กลุ่มที่ 4



NF

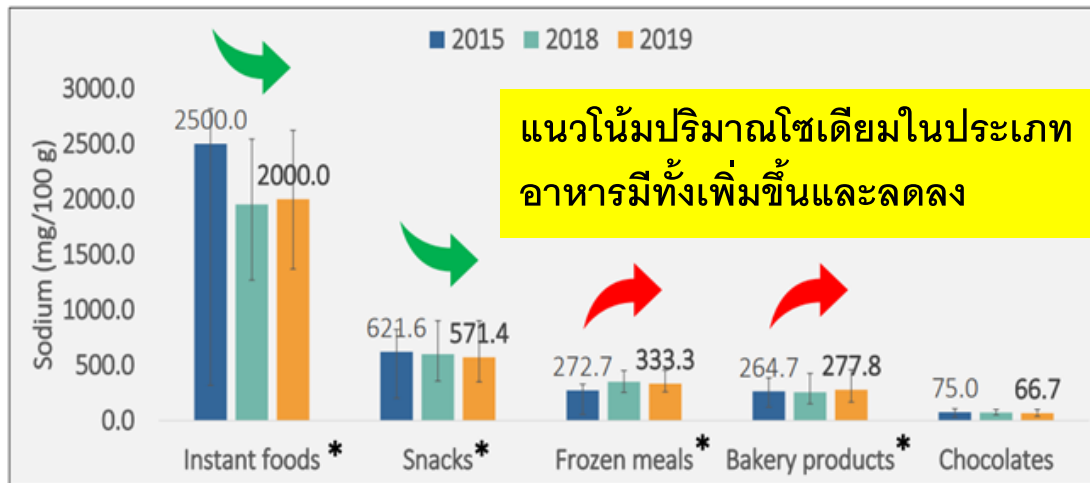
SRF

สถาบันโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดลร่วมกับเครือข่ายลดเค็ม

เครือข่ายลดเค็มร่วมกับ อย. และ WHO ขอความร่วมมืออุตสาหกรรมลดเกลือใน อาหารและให้โลโก้ทางเลือกสุขภาพในปี 2017

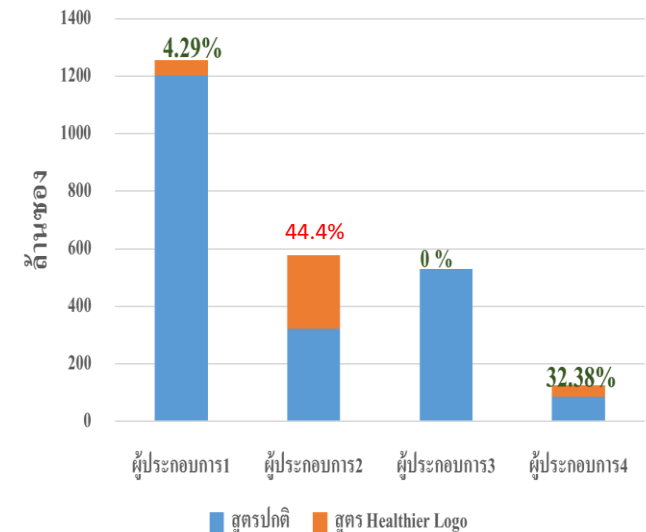


- The **median (IQR)** of sodium per 100 g in packaged foods, 2015-2019 (n=7,141)



*P-value <0.05, Wilcoxon Rank-sum test

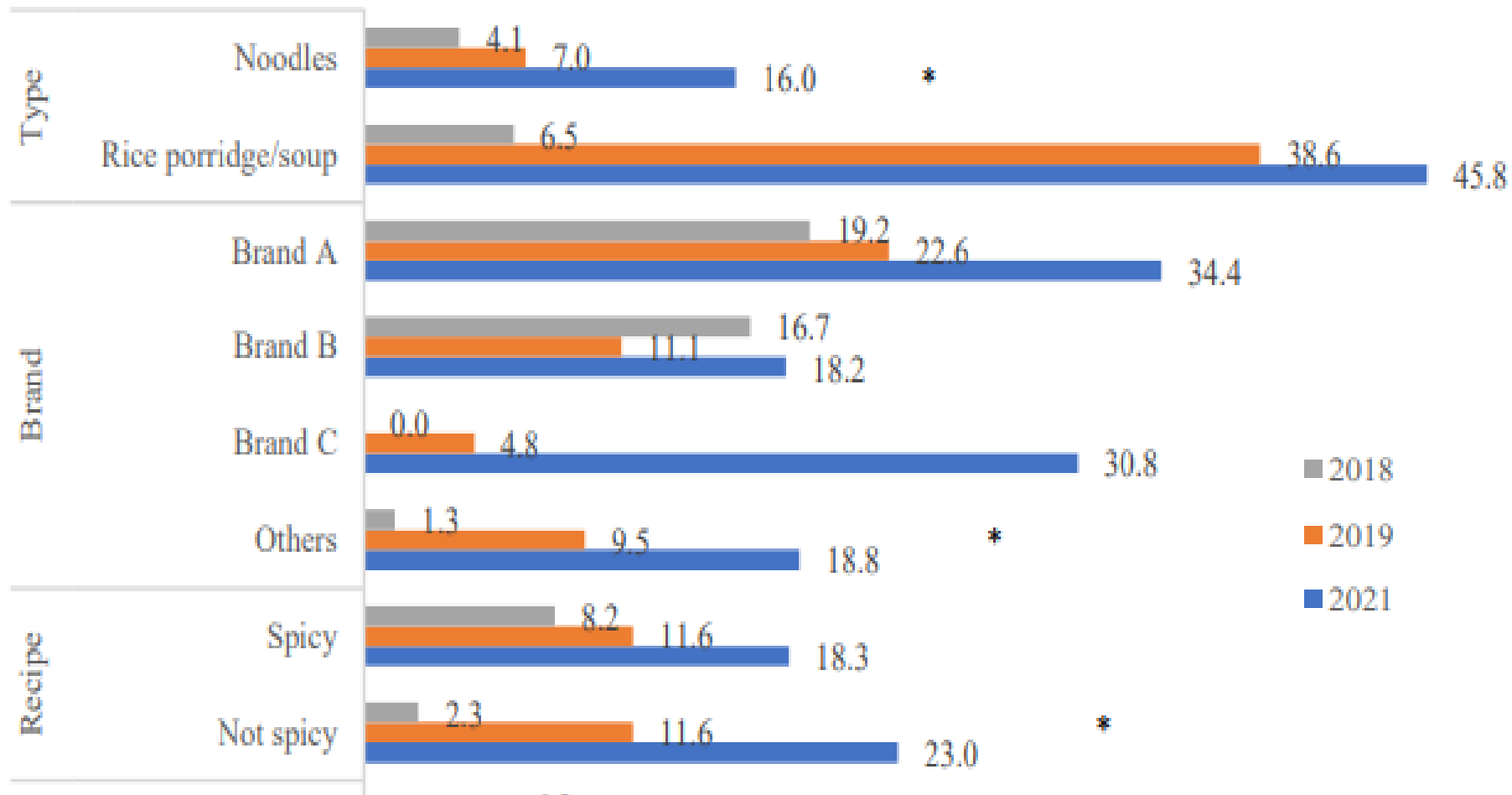
% บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปโซเดียมไม่เท่ากันในแต่ละบริษัท



ที่มา : กรม คร. IHPP และอย.

ที่มา : Nielsen Retail Index Instant Noodle 2019

% อาหารที่สำเร็จลดโซเดียมมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากปี 2018–2021 (*p-value<0.05)



ผลิตภัณฑ์สูตรลดโซเดียมในท้องตลาดเพิ่มขึ้น



ข้อเสนอสำหรับการปรับสูตรอาหารอุตสาหกรรมด้วยกฎระเบียบ

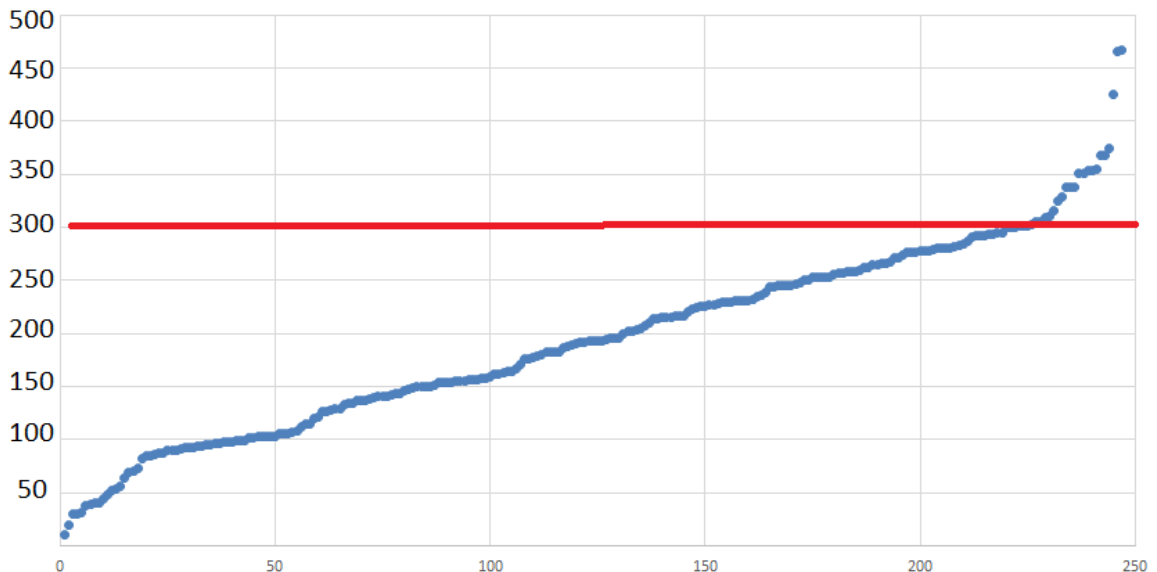
นโยบาย 1. การเก็บภาษีเกลือ

นโยบาย 2. กำหนดจำกัดโซเดียมสูงสุดในอาหารและป้ายคำเตือน



[WHO global sodium benchmarks for different food categories](#)

Sodium mg/
10 grams product



Instant Noodle



Next Steps

- การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับภาวะซีด
- การสนับสนุนสื่อและการรณรงค์ทางโซเชียลมีเดีย
- ตั้งค่าระดับสูงสุดและป้ายเตือนเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ซีดสูง
- ขยายเครือข่ายโรงพยาบาลและชุมชนลดเกลือ
- นโยบายการจัดซื้อจัดจ้างอาหารสุขภาพในองค์กร
- การปรับสูตรในอาหารริมถนนและอุตสาหกรรม



Acknowledgement

- Dr. Worawan Chailimpatamontree
- All staff of Neph. Soc. Of Thailand
- All staff of Thai Low Salt Network
- National health service office
- National Service Plan, Min. of Public health
- Thai health promotion foundation
- Thai Kidney Foundation
- Dietician society of Thailand
- Renal nurse association of Thailand
- All members of CKD clinic team

Acknowledgement

- Dr. Worawan Chailimpatamontree
- All staff of Neph. Soc. Of Thailand
- All staff of Thai Low Salt Network
- National health service office
- National Service Plan, Min. of Public health
- Thai health promotion foundation
- Thai Kidney Foundation
- Dietician society of Thailand
- Renal nurse association of Thailand
- All members of CKD clinic team

