



Buwan ng Nutrisyon 2009

Wastong nutrisyon kailangan,

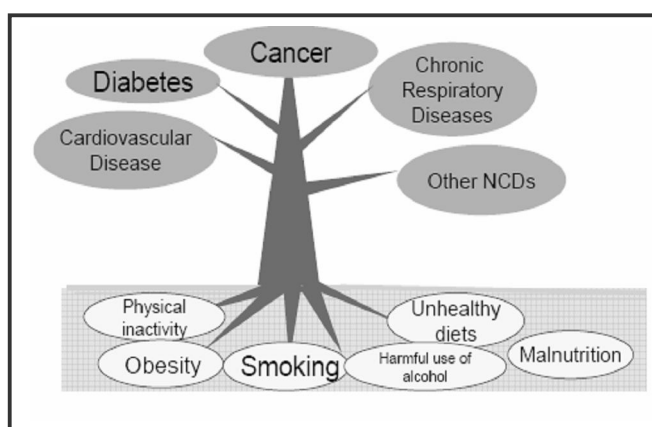
lifestyle diseases iwasan!



“Wastong nutrisyon kailangan, lifestyle diseases iwasan!” ang napiling tema ngayong 2009 para bigyang tuon ang kahalagahan ng wastong nutrisyon para maiwasan at makontrol ang lifestyle diseases. Layunin ng selebrasyon na magkaroon ng malawakang pagkilos para ang lahat ay magkaroon ng wastong nutrisyon.

Ang lifestyle diseases o non-communicable diseases (NCDs) ay may kinalaman sa pang-araw-araw na pamumuhay o lifestyle.

- Kasama sa lifestyle diseases ang sakit sa puso, kanser, diabetes mellitus, at mga sakit sa бага.
- Ang mga ito ay pangunahing dahilan ng pagkamatay at pagkakasakit.
- Mga risk factor ng lifestyle diseases
 - Physical inactivity
 - Paninigarilyo
 - Pag-inom ng alak
 - Pagiging mataba
 - Maling diyeta
 - Malnutrisyon



- Ang pagkakaroon ng lifestyle diseases ay nagsisimula sa sinapupunan pa lamang at ito ay maaring magpatuloy hanggang sa pagtanda kung hindi ito matugunan.

Gaano karami ang apektado ng lifestyle diseases?

- Ayon sa World Health Organization, mahigit na 35 milyon sa naitalang 58 milyong namatay noong 2005 ay dahil sa lifestyle diseases
- Sa Pilipinas, ang pangunahing dahilan ng pagkamatay at pagkakasakit ay sakit sa puso at sakit sa vascular system.
- 90 porsiyento sa Pilipino ay may isa or mahigit sa mga risk factors.

Ano ang sitwasyon sa nutrisyon ng mga Pilipino na ugnay sa lifestyle diseases?

Age group	Nutritional status	Prevalence
0-5 years old	Underweight	24.6
	Stunting	26.3
	Overweight	2.0
6-10 years old	Underweight	22.8
	Stunting	32.0
	Overweight	1.6
Adolescents, 11-19 years	Underweight	15.5
Pregnant women	At-risk	26.6
Lactating women	At-risk	11.7
Adults 20-39 years	Chronic energy deficiency	10.6
	Overweight	17.0
	Obese	3.6
Adults 40-59 years	Chronic energy deficiency	10.4
	Overweight	25.0
	Obese	5.8
Adults 60 and over	Chronic energy deficiency	23.6
	Overweight	15.8
	Obese	3.3
Adults	Waist-hip ratio Male	12.1
	Female	54.8
Adults	Waist circumference Male	2.4
	Female	17.0

Healthy ba ang kinakain ng mga Pilipino?

Ayon sa Food and Nutrition Research Institute ng DOST:

- Tumataas ang ating konsumo ng
 - Isda, karne, manok at kauri nito, at itlog
 - Asukal at matatamis na pagkain
 - Mamantika at matatabang pagkain
 - Maaalat na pagkain
- Bumababa ang konsumo natin ng gulay, prutas at ibang fiber-rich na pagkain

Bakit nagbabago ang diet pattern ng Pilipino:

- Madalas kumain sa labas
- Information technology
- Impluwensiya ng mass media
- Urbanisasyon at globalisasyon
- Mahal ang produktong lokal dahil sa trade liberalization

Ano ang unhealthy diet?

Ang unhealthy diet ay pagkaing nagtataglay ng:

- mataas ang kaloriya o enerhiya
- mababang taglay ng ibang nutrients
- mataas sa saturated fat, trans-fat, refined carbohydrates at asin
- mababa sa fiber o hibla mula sa fruits and vegetables

Ano ang mga dapat gawin para mapanatili ang wastong nutrisyon at makaiwas sa lifestyle diseases?

Indibidwal

1. Kumain ng sapat at hindi sobra para tama ang timbang.
2. Siguruhing laging balanse ang kinakain sa pangangailangan ng katawan.
3. Iwasan ang pagkain ng mga karneng may taba, mamantikang ulam at panghimagas at pagkaing may trans fats.

4. Dagdagan ang kain ng gulay at prutas araw-araw, mga 5 dulot o higit pa.
5. Umiwas sa mga matatamis na pagkain at inumin.
6. Umiwas sa maaalat na pagkain at asin ngunit gumamit pa rin ng iodized salt.
7. Umiwas sa alak at paninigarilyo.
8. Mag-ehersisyo limang beses sa isang linggo, mga 30 minuto o higit pa kada araw.
9. Iwasan ang stress.

Pamilya, Pamayanan at Paaralan

1. Magtanim ng gulay at prutas.
2. Isulong ang breastfeeding.
3. Sama-samang mag-ehersisyo at magpatimbang.
4. Regular na magpa-check up.
5. Siguruhing nagtitinda ng masustansyang pagkain ang mga tindahan sa inyong lugar.

NGOs/Pribadong Sektor/Civil Society

1. Magkaroon ng wellness program.
2. Magsagawa ng seminar tungkol sa healthy diet at lifestyle.
3. Tangkilikin ang mga food establishment at food product na healthy.

Food Industry at Food Establishments

1. Mag-serve ng mga pagkaing mababa sa asin, asukal, taba at kaloriya.
2. Maglagay ng nutrition label o ipaalam sa mga mamimili ang nutritional value ng mga pagkaing inihahanda.
3. Magpromote ng healthy diet.

Pamahalaan

1. Magbalangkas ng mga polisiya at patakaran para maging mas mura at marami ang supply ng lokal na prutas at gulay.
2. Maglagay ng mga imprastruktura para sa ehersisyo.
3. Magkaroon ng batas sa nutrition labelling.
4. I-regulate ang mga produktong gumagamit ng trans-fatty acids.

Para sa karagdagang impormasyon, maaring sumulat sa:

National Nutrition Council, 2332 Chino Roces Avenue Extension, Taguig City

Telephone numbers 818-7398, 843-5838, Fax number 843-5818

Website: www.doh.gov.ph/nnc at email address: oed_nnc@yahoo.com