

## czynnik ludzki w bezpieczeństwie pracy

# Żywnienie – element zdrowego stylu życia

W poprzednim naszym felietonie pod ostrzałem znalazły się grapefruity i tonik. Ze względu na utrzymującą się fobię związaną ze spożywaniem wołowiny, będącej potencjalnym źródłem prionów – czynnika sprawczego choroby *szalonych krów* (BSE), postanowiliśmy nie narażać dalej cierpliwości naszych Czytelników i ograniczyć comiesięczną porcję horroru.

Wprawdzie do zagrożeń biologicznych związanych ze spożywaniem mięsa, obok choroby BSE doszła ostatnio pryszczycą, ale nie stanowi ona na szczęście zagrożenia dla życia człowieka.

Przed dwoma tygodniami dziennikarz prowadzący program stacji telewizyjnej CNN World zapowiedział dużą dyskusję o przyczynach starzenia się współczesnych społeczeństw i o zmianach w stylu życia. Program poprzedzał quiz dotyczący pytania w społeczeństwie którego z państw występuje największa grupa ludzi powyżej 75 roku życia, czy w Urugwaju, Szwecji, USA czy w Monako?

Do udziału w programie zaproszono wybitnych geriatrów z całego świata. Przedstawiono m.in. jakie jest prawdopodobieństwo śmierci ludzi w średnim wieku w krajach podlegających konwersji ustrojowej. Jeszcze przed kilkunastoma laty wskaźniki prawdopodobieństwa śmierci ludzi w wieku średnim krajów, takich jak Rosja, Polska i Węgry, różniły się niewiele, o ok. 2–3%. Od wczesnych lat 90. sytuacja w Polsce, w porównaniu z Rosją, uległa kolosalnej poprawie. Zaczęła nas dzielić, w tym niekorzystnym wskaźniku, różnica przeszło 20%. Nareszcie mniej palimy, pijemy mniejsze ilości alkoholu, zmieniła się preferencja jego postaci – już nie prawie wyłącznie mocne alkoholice, ale także czerwone i białe wina wytrawne oraz piwo.

W omawianej dyskusji nad zdrowym stylem życia wiele uwagi poświęcono konieczności stałej aktywności fizycznej. W końcowej części dyskusji zastanawiano się nad doborem właściwej diety. Naszą szczególną uwagę zwróciło omówienie celowości wprowadzenia i stosowania diety DASH.

Uspokajamy Czytelnika – nie będziemy reklamować, jak to było już w Polsce czynione, kolejnej nowej diety na wzór modnych diet np. Diamondów, diet zależnych od Twojej grupy krwi, cudownych diet na szybkie schudnięcie itp.

DASH to w języku angielskim Dietary Approaches to Stop Hypertension, co można swobodnie tłumaczyć jako próbę stosowania diety w zapobieganiu nadciśnieniu tętniczemu. Nadciśnienie tętnicze jest rozpowszechnione wśród społeczeństw o wysokim standardzie życia, dotyczy większości państw europejskich. W samych Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej, na tę chorobę cierpi przeszło 50 milionów mieszkańców. Nadciśnienie tętnicze jest powodem największych strat ludzkich, jak i następnych niesprawności po przebytych zawałach mięśnia sercowego i udarach mózgowych.

Przed kilku laty przeprowadzono pierwsze badania skuteczności DASH wśród osób z nadciśnieniem tętniczym, jak i z ciśnieniem tętniczym krwi, uważanym za prawidłowe. Dieta ta

charakteryzuje się:

- dużym udziałem warzyw i owoców,
- dużym udziałem produktów mlecznych o ograniczonej zawartości tłuszczów,
- spożywaniem pieczywa z grubo mielonych zbóż, orzechów,
- spożywaniem drobiu i ryb,
- spożywaniem, ale tylko niewielkich ilości, mięsa czerwonego,
- drastycznym ograniczeniem przyjmowania słodczy i słodzonych cukrem napojów.

W porównaniu z „normalną dietą” – dieta ta zawiera obniżone zawartości tłuszczów, szczególnie tłuszczów nasyconych i cholesterolu.

Dzięki aktywności Warszawskiego Instytutu Żywności i Żywnienia upowszechniono w Polsce tzw. piramidę zdrowego żywienia. Wymienia się w niej produkty żywnościowe o zalecanej do spożycia częstotliwości w ciągu dnia. Niektóre z produktów winny być spożywane rzadko, nie częściej niż 1 raz dziennie (np. mięsa) inne – jak warzywa czy owoce – 5 razy dziennie.

Dieta DASH ustala częstotliwość spożywania pewnych grup produktów dla całego miesiąca, tygodnia, a niektóre uwzględnia w codziennej diecie (rys.).

Niezbędnym uzupełnieniem diety DASH jest codzienna porcja aktywności fizycznej; aktywności codziennej zależnej od zdrowotnych możliwości ćwiczącego, jak i jego preferencji co do formy ćwiczeń.

Badania nad dietą DASH wykazały bardzo korzystne obniżenie ciśnienia tętniczego skurczowego i rozkurczowego, zarówno u osób cierpiących na nadciśnienie tętnicze, jak i wśród osób uznanych za zdrowe. W ostatnich trzech latach w diecie DASH wprowadzono kolejne ograniczenie w postaci diety niskosolnej. Zależnie od upodobań spożywamy znaczne ilości chlorku sodu (chodzi oczywiście o sól), w USA nierzadko jest to 8,7 g soli kuchennej/dobę. Ograniczenia w diecie DASH ostatnio zaproponowane sprowadzały się do codziennego spożywania soli kuchennej w ilości 5,8 g, co oznacza spożycie tylko z tego źródła 2,3 g sodu.

Po 30 dniach zmodyfikowanej o niską zawartość soli kuchennej diety DASH uzyskano bardzo obiecujące wyniki w stabilizowaniu i obniżaniu wartości ciśnienia tętniczego krwi. W porównaniu z osobami stosującymi „normalną” dietę o wysokiej zawartości soli kuchennej, dieta DASH z ograniczeniem NaCl powodowała obniżenie ciśnienia tętniczego krwi (u hipertoniaków) o 11,5 mmHg, u osób z normalnym ciśnieniem tętniczym o 7,1 mmHg.

Stale stosowanie diety niskosodowej nie jest jednak takie proste, nie sprowadza się bowiem tylko do ograniczenia spożycia soli kuchennej. Wiele produktów spożywczych nie zawiera informacji o ilości dodanej soli w trakcie procesu technologicznego przygotowywania produktu do sprzedaży. Niemniej istnieje realna możliwość zastąpienia już dzisiaj chlorku sodu jego



substytutem – chlorkiem potasu (tzw. kuchenna sól dietetyczna) – na rynku polskim znane są już produkty o różnych nazwach fabrycznych.

We wspomnianej audycji CNN World wymieniono piwo jako napój alkoholowy, który wypijany w umiarkowanych ilościach ma przyczyniać się do korzystnych zmian w zawartości cholesterolu w surowicy krwi, obok obniżenia stężenia cholesterolu całkowitego ma wzrastać pod jego wpływem frakcja HDL – cholesterolu (frakcja o korzystnym wpływie na stan biologiczny naczyń krwionośnych). Tak więc do produktów alkoholowych o działaniu ochronnym w stosunku do naczyń krwionośnych – obok wina czerwonego, później białego, dołącza się piwo. Komentator stwierdził, że jest to dobra wiadomość (zwłaszcza dla piwoszów), szkoda tylko, że publikacja w piśmie medycznym poświęcona zaletom piwa ukazała się w Monachium i to podczas Oktoberfest.

Przed kilkunastu laty oglądałem (KK) spektakl w Teatrze Polskim Jarosława Abramowa-Newerlego „Maestro” razem z żoną, która jest lekarzem geriatrą. W sztuce tej poświęconej 100-latkowi, który przyjechał obchodzić swoje 100 urodziny w Polsce (chodzi o znakomitego pianistę Rubinsteina) pada fraza: *Mistrzu Panu to dobrze, opiekują się Panem najlepsi geriatrzy świata.* Mistrz odpowiedział: *Przecież oni (geriatrzy) żyją krócej od swoich pacjentów.* Trudno podejrzewać mnie o złośliwość, ale coś w tym stwierdzeniu jest; ważne jest – jaki zestaw genów (w tym i długowieczności) odziedziczyliśmy po naszych przodkach. Pamiętajmy więc, aby właściwym stylem życia podtrzymać prezent istnienia otrzymany od przodków.

*P.S. Największą grupę osób starych w wymienionych na wstępie quizie – stanowią mieszkańcy Monako – 11%.*

prof. Krzysztof Kwarecki, dr Krystyna Zużewicz  
Centralny Instytut Ochrony Pracy

## STANOWISKO Rady Ochrony Pracy w sprawie przestrzegania przepisów prawa pracy w supermarketach

Rada Ochrony Pracy na podstawie materiału przedłożonego przez Państwową Inspekcję Pracy oraz dyskusji przeprowadzonej na posiedzeniu w dniu 21 marca 2001 roku przyjęła następujące stanowisko:

I. Rada Ochrony Pracy uznaje, że stan przestrzegania przepisów prawa pracy w supermarketach należy uznać za wysoce niepokojący. Stwierdzone nieprawidłowości są efektem:

- nieprzestrzegania przepisów o czasie pracy (praca w niedziele i święta oraz dni dodatkowo wolne od pracy, zatrudnianie w godzinach nadliczbowych, nieprowadzenie ewidencji czasu pracy);
- czasu pracy oraz nieudzielania urlopów wypoczynkowych.

Sytuacji tej sprzyja brak organizacji związków zawodowych i społecznej inspekcji pracy w supermarketach.

II. Rada uznaje za niezbędne kontynuowanie przez Państwową Inspekcję Pracy kontroli w wielkopowierzchniowych placówkach handlowych. W ramach tych kontroli Rada uważa za istotne zwrócenie uwagi na:

- ponawiane kontroli po oddaniu obiektu do eksploatacji i pełnym zagospodarowaniu oraz zatrudnieniu pracowników,
- powtarzające się nieprawidłowości, szczególnie dotyczące: transportu wewnętrznego, składowania i magazynowania towarów, pomieszczeń higieniczno-sanitarnych, czasu pracy, wynagrodzeń i świadczeń ze stosunku pracy, urlopów wypoczynkowych, a także realizacji szkoleń z zakresu bhp.

III. Rada widzi potrzebę określenia dopuszczalnego poziomu obciążeń pracą a w szczególności osób zatrudnionych na stanowiskach o wymuszonym rytmie pracy (np. obsługa kas).

IV. Rada Ochrony Pracy dostrzega potrzebę wystąpienia do Rzecznika Praw Obywatelskich, Ministra Pracy i Polityki Społecznej, Ministra Sprawiedliwości, Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji oraz organów wydających zezwolenia na prowadzenie działalności przez placówki wielkopowierzchniowe informującego o stwierdzonych nieprawidłowościach i zwrócenia się o podjęcie niezbędnych działań zapobiegających ich powstawaniu.

V. Rada Ochrony Pracy zobowiązuje Państwową Inspekcję Pracy do kontynuowania działań kontrolnych w supermarketach i przedłożenia sprawozdania z ich realizacji za rok.

Warszawa, 18 kwietnia 2001 r.

Przewodnicząca Rady Ochrony Pracy  
(-) Bożena Borys-Szopa