

Ukoliko ste bubrežni ili srčani bolesnik i uzimate lijekove obavezno se, prije korištenja zamjena za kuhinjsku sol, savjetujte s liječnikom.

- ✓ Izbjegavajte dodavanje kuhinjske soli pri kuhanju i dosoljavanje tijekom objeda.
- ✓ Za intenzivniji okus hrane, umjesto kuhinjske soli, koristite začinsko bilje, čili, papar, češnjak, vinski i jabučni ocat ili sok od limuna.
- ✓ I za kraj – budite strpljivi! Naime, osjet slanosti ovisi o količini kuhinjske soli pa će vam se hrana činiti bljutava samo u početku, no već kroz 2-3 tjedna osjetna tjelešca za sol u ustima postat će osjetljiva i na malu količinu kuhinjske soli, a okus hrane činit će vam se još bogatijim nego prije.

Inicijative za smanjenje kuhinjske soli u prehrani u RH

2006. Deklaracija o važnosti smanjivanja prekomjernog unosa kuhinjske soli

2007. Nacionalna kampanja za smanjenje prekomjernog unosa kuhinjske soli putem prehrane - CRASH (Croatian Action on Salt and Health)

2014. Strateški plan za smanjenje prekomjernog unosa kuhinjske soli u Republici Hrvatskoj 2015. - 2019. koji ima za cilj postupno smanjivati dnevni unos kuhinjske soli u općoj populaciji RH za prosječno 4% godišnje.

HRVATSKA
AGENCIJA ZA HRANU

Ivana Gundulića 36b
31 000 Osijek, Hrvatska

Besplatni potrošački telefon
0800 0025

E-mail: info@hah.hr
www.hah.hr

HRVATSKO DRUŠTVO
ZA HIPERTENZIJU

HRVATSKO DRUŠTVO
ZA ATEROSKLEROZU

HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO

Dizajn/šisak: Grafika, Osijek

PREKOMJERAN UNOS SOLI

visok
rizik

POVIŠEN KRVNI TLAK

visok
rizik

SRČANE, MOŽDANE, BUBREŽNE I OSTALE BOLESTI

*Konzumacija prekomjernih
količina soli je loša navika koju
možemo promijeniti
kako bi osigurali zdraviji život!*

HAH
HRVATSKA AGENCIJA ZA HRANU



ZDRAVLJE
POTROŠAČA
IZNAD SVEGA



**MANJE
SOLI - VIŠE
ZDRAVLJA**



PREVENCIJA

Zašto trebamo kuhinjsku sol?

Po kemijskom sastavu kuhinjska sol je spoj natrija i klora (NaCl). Važna je za normalan rad ljudskog organizma, sudjeluje u regulaciji krvnog tlaka, bitna je u prijenosu električnih impulsa u živcima i mišićima te apsorpciji hranjivih tvari u tankom crijevu.

Koliko nam je kuhinjske soli potrebno?

Prosječan dnevni unos kuhinjske soli odraslih osoba u Hrvatskoj iznosi čak **11,6 g**, što je više od dvostrukog preporučenog dnevnog unosa. Muškarci konzumiraju više soli od žena, dok je konzumacija kuhinjske soli u ruralnoj sredini veća u odnosu na urbanu.

Prema preporuci Svjetske zdravstvene organizacije **dnevni unos** kuhinjske soli ne bi smio biti veći od **5 g**. **Radi usporedbe - prstohvat sadrži oko 0,5 g kuhinjske soli, a vrhom noža prosječno zahvatimo 0,25 g**. Smanjivanje dnevnog unosa kuhinjske soli **neće dovesti do smanjivanja unosa joda** i ne postoji bojazan o porastu bolesti povezanih s nedostatkom joda.

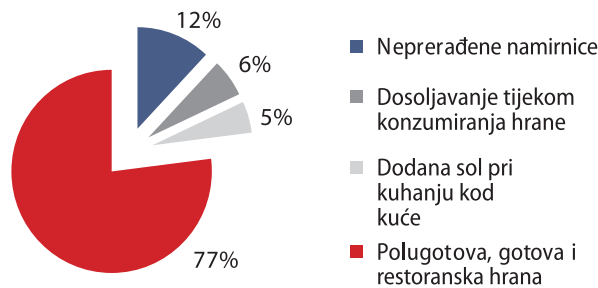
Koja hrana sadrži kuhinjsku sol?

Znatna količina kuhinjske soli, gotovo 80% (!), koju unosimo u organizam, nalazi se **skrivena u polugotovoj, gotovoj i restoranskoj hrani**. Ostalu kuhinjsku sol dodajemo dosoljavanjem pri kuhanju i tijekom objeda, a najmanji dio nalazi se prirodno u hrani, koji nam je posve dovoljan za normalan i zdrav život.

Od gotove hrane, **pekarski proizvodi su glavni izvor prekomjernog dnevnog unosa kuhinjske soli** budući da sadrže velik udio soli i konzumiraju se u velikoj mjeri.

Znate li da dvije kriške kruha sadrže više od 1,5 g kuhinjske soli? Kod slanog peciva i nadjevenih pekarskih proizvo-

Izvori soli u prehrani *



da taj je udio i znatno veći (!), tako konzumacijom samo **jednog slanog perca unosimo oko 2 g** kuhinjske soli, što iznosi **više od 1/3 preporučenog dnevnog unosa**.

Uz pekarske proizvode mnogo soli sadrže **mesni proizvodi te sirevi i drugi mliječni proizvodi**.

Što se događa s kuhinjskom soli u organizmu?

Bubrezi reguliraju količinu natrija u organizmu. Međutim, kod povećanog unosa kuhinjske soli, što je na žalost slučaj kod većine naših građana, bubrezi moraju povisiti krvni tlak kako bi održali ravnotežu, što dovodi do nastanka arterijske hipertenzije odnosno povišenog krvnog tlaka.

Zašto je prekomjeran unos kuhinjske soli štetan?

Prekomjeran unos kuhinjske soli dovodi do povišenog krvnog tlaka povećavajući rizik za razvoj srčanih, moždanih i bubrežnih bolesti. Također, uz prekomjeran unos kuhinjske soli većina lijekova, koja se koristi kod liječenja tih bolesti, ima smanjenu učinkovitost. Osim toga, prekomjeran unos kuhinjske soli povezan je i s ostalim bolestima, kao što su:

- bubrežni kamenci
- karcinom želuca i gornjeg dijela ždrijela
- osteoporoza
- bronhalna astma

Često je konzumacija zasoljene hrane povezana s povećanim korištenjem zaslađenih napitaka što dovodi do prekomjernog unosa kalorija i pretilosti. To je posebno velik problem kod djece i adolescenata.

Koje su prednosti smanjenog unosa kuhinjske soli?

Smanjenje prekomjernog unosa kuhinjske soli u svakodnevnoj prehrani pridonosi boljoj kontroli krvnog tlaka, smanjuje potrebne doze lijekova i u konačnici rezultira smanjenjem broja oboljelih i umrlih od posljedica povišenog krvnog tlaka - „tihog ubojice“. Predviđa se da kada bi u Hrvatskoj prosječan dnevni unos kuhinjske soli bio smanjen za samo 1,2 g, broj osoba s povišenim krvnim tlakom smanjio bi se za nevjerojatnih 150000, a godišnje bi bilo prosječno 2500 manje infarkta srca i 3500 manje moždanih udara (!). Prednosti smanjenog unosa soli se jasno odražavaju i u ekonomskom aspektu zdravstvenog sustava kroz uštede na lijekovima i troškovima liječenja, a sve navedeno bi zdravstvenom proračunu moglo uštedjeti gotovo 120 milijuna kuna godišnje, koji bi se mogli upotrijebiti za liječenje drugih bolesti.

Kako smanjiti unos kuhinjske soli – što možete učiniti sami?

- OGRANIČITE UNOS HRANE** koja obično sadrži puno kuhinjske soli: slanina, šunka, pršut, suho meso, kobasice, salame, usoljena riba, sirevi, čipsevi, slane kokice, masline, sojin umak, ukiseljeno povrće
- PROVJERITE KOLIČINU KUHINJSKE SOLI U HRANI** kod koje pojedine robne marke sadrže veći udio soli: gotova jela, juhe iz vrećica, gotove mješavine začina i dodaci jelima, sendviči, pizze, hamburgeri, umaci, kolači i slastice, biskviti, kruh i pekarski proizvodi
- IZABERITE HRANU** koja sadrži malo kuhinjske soli: svježe, sušeno ili smrznuto voće i povrće, svježi kravlji sir, ementaler, mozzarella, jogurt, jaja, svježa riba, svježe meso, perad, sjemenke, orasi, žitarice za doručak sa smanjenim udjelom kuhinjske soli
- Prilikom kupovine hrane obratite pažnju na oznake na proizvodima (deklaracije) jer je sadržaj natrija naveden u tablici hranjivih vrijednosti na svakom proizvodu (birajte namirnice koje sadrže do 120 mg natrija na 100 g hrane!).
- Koristite zamjene za kuhinjsku sol, kao što su npr. kalijev klorid, magnezijev klorid, amonijev klorid ili kalcijev klorid.

Nastojte li jesti zdravije?
Je li vam liječnik preporučio smanjenje unosa soli?
Znate li zašto je prehrana s niskim udjelom soli važna za zdravlje?

* Mattes, RD, Donnelly, D., Relative contributions of dietary sodium sources. *Journal of the American College of Nutrition* 1991; 10(4): 383-393.