

Inicijative za redukciju soli u prehrani

Prepoznavši velike probleme koje prekomjeran unos soli može prouzročiti za zdravlje potrošača, mnoge su zemlje EU još od 2004. godine započele s različitim kampanjama kojima su ukazivale na važnost smanjenja soli u prehrani.

Na svjetskoj razini još 2005. godine osnovana je globalna grupa *World Action on Salt and Health* (WASH) čija je misija doprinijeti poboljšanju zdravlja potrošača širom svijeta uvođenjem postupnog smanjenja unosa soli. WASH potiče multinacionalne prehrabene kompanije da smanje sol u svojim proizvodima te suraduje s vladama nalažavajući potrebu za smanjenjem soli u prehrani ljudi.

Hrvatska nacionalna kampanja za smanjenje unosa soli putem prehrane - CRASH (*Croatian Action on Salt and Health*) inicirana je 2006. godine od strane Hrvatskog društva za hipertenziju. Iste godine donesena je *Deklaracija o važnosti započimanja nacionalne kampanje za smanjenje konzumacije kuhinjske soli*. Ovoj inicijativi pri-družila se i Hrvatska agencija za hranu.



Besplatni potrošački telefon

0800 0025

www.hah.hr

Dizajn/Isak: Grafika, Osijek

PREKOMJERAN UNOS SOLI

visok
rizik

POVIŠEN
KRVNI TLAK

visok
rizik

KARDIOVASKULARNE
I
OSTALE
BOLESTI

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

ZDRAVLJE
POTROŠAČA
IZNAD SVEGA

MANJE
SOLI
ZA ZDRAVIJI
ŽIVOT

HAH
HRVATSKA AGENCIJA ZA HRANU



Nastojite li jesti zdravije?

Je li vam liječnik preporučio smanjenje unosa soli?

Znate li zašto je prehrana s niskim udjelom soli važna za zdravlje?

Što je sol?

Sol je mineral koji upotrebljavamo za poboljšanje okusa jela i konzerviranje namirnica (voća, povrća, mesa, sira i dr.). Po kemijskom sastavu sol predstavlja spoj natrija i klor-a – u kojem je natrij zastupljen sa 40%, a klor sa 60%.

Zašto trebamo sol?

Sol je važna za rad ljudskog organizma. Natrij, kao sastojak soli, potreban je za održavanje krvnog tlaka, za stvaranje i prijenos električnih impulsa u žvcima i mišićima te apsorpciju hranjivih tvari u tankom crijevu.

Koliko soli nam je potrebno?

Jedna mala žlica sadrži 5 g soli. Preporučen dnevni unos soli je 5 - 6 g. Prosječan dnevni unos soli odraslih osoba u Hrvatskoj iznosi čak 12 - 16 g*, što je više od prosječnog dnevnog unosa soli u svijetu.

Što se događa sa soli u organizmu?

U normalnim okolnostima bubrezi kontroliraju razinu natrija u organizmu.

Kod povećanog unosa soli bubrezi izlučuju višak natrija putem urina.

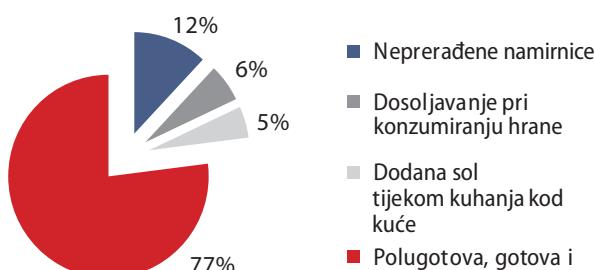
Međutim, kod prekomjernog unosa soli, bubrezi ne mogu izlučiti natrij putem urina u potpunosti te on završava u krvotoku. Uslijed toga se povećava količina vode u krvi, što dovodi do povećanja krvnog tlaka.

Koja hrana sadrži sol?

Sol je prirodno prisutna u hrani, ali joj se i dodaje zbog konzerviranja ili poboljšanja okusa.

Znatna količina soli koju unosimo u organizam nalazi se skrivena u polugotovoj, gotovoj i restoranskoj hrani.

Izvori soli u prehrani **



Zašto je prekomjeran unos soli štetan?

Prekomjeran unos soli može dovesti do povišenog krvnog tlaka, što predstavlja faktor rizika za razvoj kardiovaskularnih bolesti.

Osim toga, prekomjerni unos soli povezuje se i s ostalim bolestima kao što su:

- moždani udar
- problemi s bubrežima i bubrežni kamenci
- edemi
- rak želuca
- osteoporozu

Kako smanjiti unos soli?

Izaberite hranu s manje soli (voće, povrće, meso, mlijeko, jogurt i dr.).

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 sol, kao što su npr. kalijev klorid, magnezijev klorid, amonijev klorid ili kalcijev klorid.

Ograničite konzumaciju hrane s većom količinom soli, što se prvenstveno odnosi na industrijski proizvedenu hranu, kao što su:

- grickalice i brza hrana,
- konzervirana i zapakirana gotova jela, gotove juhe, salate, umaci,
- suhomesnati proizvodi i razne mesne prerađevine (paštete, hrenovke, kobasice, naresci),
- kruh,
- sirevi.

Izbegavajte dodavanje soli pri kuhanju i dosoljavanje tijekom objeda.

Kao začin jelu koristite začinsko bilje poput češnjaka, origana i sl.

* Drenjančević - Perić I., Prekomjeran unos soli kao čimbenik rizika za razvoj kardiovaskularnih bolesti, Znanstveno - stručni skup "Sol i zdravlje", Osijek, 2010.

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