

## **SMANJENJEM UNOSA SOLI**

### ***smanjujemo rizik od srčanog udara i bolesti srca***

Eva Pavić, mag. spec. sigurnosti i kvalitete hrane, Služba za prehranu i dijetetiku KBC Zagreb

**Najčešće se na deklaraciji navodi količina natrija (Na), ako pak želimo znati koliko je to soli (NaCl) tada količinu Na pomnožimo s 2,5.**

Sol je neophodan dodatak bez kojeg mnoga jela ne bismo mogli konzumirati jer bi za nas bila neprihvatljivog okusa. Danas kuhinjska sol ima široku primjenu i koristi se kao začim u svrhu poboljšanja okusa hrane, kao konzervans za sprječavanje kvarenja namirnica, za održavanje boje i teksture proizvoda i slično. No ipak, za očuvanje zdravlja nužan je njen pravilan i umjeren unos u organizam. Natrij iz kuhinjske soli važan je mineral i bez njega organizam ne može funkcionirati. Natrij za djecu u dobi od godinu dana iznosi 225 mg, dok je za osobe starije od 18 godina minimalna potreba 500 mg, gdje predložene vrijednosti ne podrazumijevaju gubitke zbog dugotrajnog znojenja. Bez obzira na vitalnu ulogu u odvijanju raznih biokemijskih procesa, kuhinjska sol se ipak smatra rizičnim čimbenikom za razvoj nekih bolesti i stanja.

Ubrzan način života, loše prehrambene navike, priprema hrane i dosoljavanje prilikom jela uzroci su prekomjernog unosa kuhinjske soli. Činjenica je da samo oko 25% unosa natrija dolazi iz soli dodane u hranu tijekom pripreme ili za stolom. Ostala je skrivena u obrađenim i industrijski pripremljenim namirnicama. Industrijski proizvedena i/ili prerađena te konzervirana hrana, kruh, pekarski proizvodi i tjestenina odgovorni su za 75 posto soli koja se unosi u organizam.

#### **Rizik prekomjernog unosa soli**

„Visoka potrošnja natrija (> 2 grama dnevno, što odgovara 5 g soli dnevno) i nedovoljan unos kalija (manje od 3,5 grama dnevno) doprinose visokom krvnom tlaku i povećavaju rizik od srčanih i moždanih udara.“ Ovo je prva rečenica koja je navedena na stranicama WHO (Svjetska zdravstvena organizacija) u poglavlju o restrikciji soli. WHO je u globalne dobrovoljne ciljeve za prevenciju i kontrolu nezaraznih kroničnih bolesti uvrstila smanjenje prekomjernog unosa kuhinjske soli za 30 posto do 2025. godine. Preporuke europskih smjernica za smanjenje arterijskog tlaka i srčanožilnog rizika uključuju prestanak pušenja, redovnu tjelesnu aktivnost, smanjenje tjelesne mase, smanjenje unosa kuhinjske soli, umjeren unos voća, povrća i mesa, te smanjenje unosa zasićenih masnoća i transmasnih kiselina.

Rezultati provedenih studija pokazuju da smanjenje unosa soli za 3 g/dan smanjuje rizik srčanog udara za 13 posto, a ishemijsku bolest srca (smanjenje protoka krvi kroz srčane krvne žile) za 10 posto. Smanjenje unosa soli na 5-6 g/dan značajno bi pridonijelo prevenciji srčanožilnih, bubrežnih i niza drugih bolesti, kao i smanjenju smrtnosti od srčanog i moždanog udara. Nedavno provedena istraživanja pokazala su da postoji veza između povećanog unosa soli i povećanog rizika razvoja osteoporoze. Istraživanja također potvrđuju i postojanje veze između povećanog unosa soli i raka želuca. Upravo je zbog toga Svjetska fondacija za istraživanje raka preporučila da jedan od koraka u prevenciji raka želuca svakako bude smanjen unos soli.

#### **Hranu treba začiniti**

Velike količine soli nalaze se u određenim proizvodima za koje niti ne očekujemo. Svakako prilikom kupovanja proizvoda pročitajte deklaracije i obratite pozornost na količinu soli odnosno količinu natrija (Na). Posebnu pozornost treba obratiti na sljedeću hranu s kojom se unosi značajna količina soli. Takvu hranu treba izbjegavati ili zamijeniti s odgovarajućim hranom s nižim udjelom Na, odnosno soli.

## **1. Industrijski proizvedena i/ili prerađena, konzervirana, dimljena hrana i suhomesnati proizvodi**

Popis proizvoda od mesa s visokim sadržajem soli uključuje pršut, slaninu, salamu, usoljenu govedinu, hrenovke, kobasice, slane sušene iznutrice, paštete, mesne konzerve i sl. Pokušajte smanjiti konzumiranje ovih namirnica ili ih koristite samo u iznimnim trenucima u vrlo maloj količini, jer takve namirnice vrlo često imaju i visok sadržaj masnoća. Prednost pri izboru dajte proizvodima s višim udjelom proteina (bjelančevina) i s manjim udjelom soli. Češće se odlučite za piletinu/puretinu ili nemasno crveno meso kada imate izbor.

## **2. Sušena i konzervirana riba**

Konzervirane i slane srdele, tuna i skuša imaju visok sadržaj soli. Kako je riba sastavni dio pravilne prehrane, odlučite se za svježije ili zamrznute ribe umjesto dimljenih. Kod ribljih konzervi, koje su vrlo popularne i dostupne po cijeni, vodite računa o kvalitetnom proizvođaču, kao i ribi koja je u vodi ili maslinovom ulju, a ne u salamuri. Ispiranjem riba možete ukloniti višak soli.

## **3. Mesni ekstrakti i gotove kocke za juhu**

Omiljeni dodaci poput mesnih kocki i raznih gotovih pripravaka, koji su namijenjeni za juhe, variva i gulaše veliki su izvor soli. Umjesto toga koristite puno luka, poriluka, celera, peršina i ostalog svježeg povrća, kao i svježije i/ili sušene začine i vidjet će te da će vaše jelo biti puno ukusnije, a samim time i puno zdravije.

## **4. Slane grickalice**

Omiljena hrana poput štapića, pereca, čipsa, tortilja, krepera, kokica i slanih orašastih plodova energijska su bomba. Najčešće samo jedno pakiranje ovakve hrane zadovoljava potrebe za solju i masnoćama u količinama koje se odnose za cjelodnevni unos. S obzirom na to da ovakvu hranu ne uspijevamo u potpunosti izbaciti iz prehrane, možemo birati nesoljene orašaste plodove i kokice, te umjesto ostalih grickalica koristiti narezano voće i povrće. Ponudite svojoj djeci i adolescentima voće narezano u zdjelici s malo orašastih plodova i sigurno će uz igri ili učenje pojesti. Ovoj preporuci prethodila su istraživanja kojima se dokazuje da smanjeni unos soli ima glavnu ulogu u smanjenju tjelesne mase u djece, jer se time ujedno i smanjuje potreba unošenja osvježavajućih gaziranih i negaziranih slatkih bezalkoholnih napitaka, koji najčešće sadrže puno šećera, umjetnih boja i aroma. Pročitajte deklaraciju. Količina šećera odnosi se na 100 g proizvoda. Iznenadit ćete se količinom šećera u navedenim napitcima.

## **5. Konzervirano kiselo povrće**

Kiseli krastavci, kiseli luk, kapare, artičoke i ostalo konzervirano kiselo povrće sadrže dosta soli, a količina natrija varira od proizvoda do proizvoda. Stoga, isperite krastavce pod tekućom vodom kako bi ste smanjili unos soli, te takvu vrstu hrane koristite kao poslasticu, a ne kao svakodnevni obrok.

## **6. Preljevi za salate i umaci**

Većina preljeva za salate, kao i razni umaci poput gril umaka, soja umaka, kečapa i sl. imaju visok sadržaj soli. Pripremite svoj vlastiti preljev za salate kod kuće, koristeći malo octa, limuna, maslinovog ulja i začinskog bilja.

## **7. Gotova industrijski pripremljena smrznuta hrana i gotove juhe**

Većina industrijski pripremljene hrane ima visok udio soli, jer se sol koristi i kao konzervans. Uvijek pogledajte deklaraciju i sadržaj natrija, te ne premašuje više od jednog preporučenog obroka serviranja. Tražite proizvode koji su deklarirani s nižim sadržajem natrija ili bez njega.

Najbolje je pripremiti vlastite obroke kod kuće, jer tako znate točne količine sastojaka koje koristite u pripremi. Vodite računa o sigurnosti hrane, a iste obroke možete i zamrznuti za kasniju upotrebu.

## 8. Sir i namazi

Topljeni sir, slani sirevi poput fete i slično, te mliječni namazi sadrže visok udio soli. Umjesto njih jedite svježi sir i Mozzarellu, jer imaju znatno manje soli. Vrlo ukusan i slastan namaz može se napraviti od svježeg posnog sira, jogurta i malo začina poput vlasca. Namažite ga na integralni kruh, gore stavite lanene sjemenke i vaše će vam srce biti zahvalno.

### Hranu začiniti umjesto soliti

Svježe ili sušeno začinsko bilje mijenja okus, a dodatno povećava sadržaj vitamina i minerala u hrani. Stoga određenu količinu soli u hrani zamijenite biljnim začinicima. Tako npr. umjesto soli, jaja se mogu začiniti s estragonom, grašak crvenom paprikom, repa listićima ružmarina, teletina metvicom i paprikom, piletina i puretina đumbirom, kajenskim paprom i kurkumom. Zamjena za sol ima dovoljno, važno je samo promijeniti prehrambene navike. Hrana siromašna solju (siromašna natrijem), a bogata kalijem, djelotvornije snižava krvni tlak nego hrana, koja je samo siromašna natrijem, pogledati (Tablica 1).

Tablica 1. Sadržaj kalija (K) i natrija (Na) u namirnicama

Hrana bogata kalijem (mg K / 100 g)		Hrana bogata natrijem (mg Na / 100 g)	
Grah šareni /trešnjevac/	1700	Šunka dimljena sušena	2733
Soja	1680	Pekarski pereci	1715
Pšenične mekinje /posije/	1160	Losos dimljeni	1460
Smokve sušene	1010	Sirni namaz	1250
Sjemenke suncokreta	921	Slanina, prošarana	1210
Bademi	860	Topljeni sir	1260
Groždice /grožđe suho/	860	Kobasica /prosjek/	1082
Šljive suhe	860	Sir feta	1116
Sjemenke bundeve	818	Salama šunkerica	1017
Peršin list	700	Kiseli krastavci	960
Špinat	700	Mesni narezak	900
Hren	580	Jetrena pašteta	800
Blitva	500	Krekeri	770
Krumpir	570	Dvopek	760
Kiwi	400	Kruh polubijeli	500
Kupus glavati zeleni /zimski/	390	Toast bijeli	640
Banane	350	Pecivo /puter štangica/	500
Sok od rajčice /prirodni svježi/ 0,2 l	522	Tvrđi sirevi razni	620-1050
Sok od naranče /prirodno svježi/ 0,2 l	400	Industrijske juhe 1 tanjur = 250 ml	945-1224

Izvor podataka: Tablice o sastavu namirnica i pića, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb 1990.



Edukacija o prednostima unosa hrane s manjom količinom soli te posljedično izbjegavanje hrane s puno soli imaju glavnu ulogu u prevenciji raznih bolesti. Zaključci dosad provedenih studija pokazuju da regulirani ili smanjeni unos soli treba biti sastavni dio liječenja ili prevencije većine kroničnih nezaraznih bolesti. Sol je ipak neophodan dodatak bez kojeg mnoga jela ne bismo mogli konzumirati, jer bi za nas bila neprihvatljivog okusa. Stoga je velika odgovornost i izazov upravo na svim osobama koje pripremaju, prerađuju ili kuhaju hranu. Pripremiti ukusno jelo ili prehrambeni proizvod, a istodobno zadovoljiti potrebe za smanjenim unosom soli zahtjeva veliko umijeće, ali i puno ljubavi.

Izvor: [https://issuu.com/dijabetes/docs/dijabetes-slatki\\_zivot\\_3-2020](https://issuu.com/dijabetes/docs/dijabetes-slatki_zivot_3-2020)