



# Manje soli za više zdravlja

Prosječna količina soli u namirnicama koje svakodnevno uzimamo uglavnom zadovoljava dnevne potrebe (čak i kada se pridržavamo uputa o pravilnoj uravnoteženoj prehrani). Stoga je rijetko potrebno hranu dosoljavati.

Sol je mineral koji upotrebljavamo za poboljšanje okusa jela i konzerviranje namirnica, spoj je natrija i klora u omjeru 40:60. Natrij je potreban za održavanje krvnog tlaka, za stvaranje i prijenos električnih impulsa u živcima i mišićima te apsorpciju hranjivih tvari u tankom crijevu.

## Manje soli za zdraviji život

Prekomjerna upotreba soli uzrokuje povišenje krvnog tlaka kojeg povezujemo s pojavom bolesti srca i moždanim udarom, odnosno bolestima koje su danas vodeći uzroci smrti u svijetu. Uzrokuje i nastanak drugih bolesti:

- rak želuca;
- bolesti bubrega i pojavu bubrežnih kamenaca;
- pretilost;
- dijabetes;
- osteoporozu;
- Alzheimerovu bolest;
- pojavu edema;
- pogoršava simptome astme i dr.

## Gotovo 80% soli koju dnevno konzumiramo odnosi se na skrivenu sol

Veći dio soli koji unosimo u organizam skriven je u gotovoj, polugotovoj hrani ili restoranskoj hrani.

Izbjegavajte hranu s razmjerno visokim sadržajem soli:

- suhomesnate proizvode: hrenovke, paštete i druge slične proizvode;
- konzervirano voće i povrće;
- "brzu" hrana kao što su pizza, hamburgeri ili prženi krumpirići;
- konzervirane riblje proizvode;
- procesuiranu smrznutu hranu;
- gotove umake, senf, majonezu, juhe iz vrećice;
- grickalice - čips, štapići, kikiriki, pistaciji, kokice;
- tvrde sireve, sirne namaze, lisnato tijesto;
- pečene proizvode - kruh, peciva, zobene ili kukuruzne pahuljice.

Pazite na konzumaciju mineralne vode koja sadrži natrij.

Da bi se snizila razina soli pomaže konzumiranje namirnica s razmjerno dosta kalija, kao što su: rajčice, grah, grašak, peršin, kupus, špinat, orasi, banane, datulje, papaja ili sok od naranče.



# Preporuka Svjetske zdravstvene organizacije (WHO)

Dnevni unos soli za zdravu odraslu osobu iznosi manje od 5 grama soli ili manje od 2 grama natrija i najmanje 3,51 gram kalija u cilju smanjenja rizika obolijevanja od srčanih bolesti i moždanih udara, ali s potrebom opreza kod bolesnika sa srčanim zatajenjem i oboljelima od dijabetesa ovisnog o inzulinu.

<b>Dob</b>	<b>Maksimalni dnevni unos soli</b>
0 - 6 mjeseci	< 1 g
6 -12 mjeseci	1 g
1 - 3 godina	2 g
4 - 6 godina	3 g
7 - 10 godina	5 g
11 i više godina	6 g

U Hrvatskoj žene prosječno dnevno konzumiraju oko 11 grama soli, a muškarci nešto više od 13 grama!

**Jedna čajna žličica soli = oko 6 grama soli**  
**=**  
**maksimalni dopušteni dnevni unos!**

Obratite pažnju na dnevni unos natrija - iz industrijski neprerađenih namirnica iznosi 10 do 15%, dok iz industrijski prerađenih namirnica iznosi čak 70 do 75%!

**3 g soli = 1164 mg Na**  
**5 g soli = 1940 mg Na**  
**6 g soli = 2328 mg Na**

Birajte namirnice koje sadrže do 120 mg natrija na 100 g hrane!



## Sadržaj natrija (Na) u pojedinim namirnicama

Izvor: ©Nutribaza beta v.1, MoreSmo produkt, d.o.o.

<b>NAMIRNICE</b>	<b>Na/100 g</b>
žitarice, riža	1 - 3 mg
svježe voće	2 - 6 mg
svježe povrće	1 - 100 mg
mlijeko, jogurt	45 - 50 mg
perad	50 - 110 mg
meso (razno)	43 - 100 mg
riba (razna)	43 - 161 mg
jaje	150 - 200 mg
tjestenina	5 - 28 mg
orašasti plodovi	1 - 6 mg
mahunarke	1 - 216 mg
sjemenke (razne)	18 - 28 mg

**NAMIRNICE****Na/100 g**

kruh	500 - 600 mg	<i>1 kriška ruha = 330-396 mg Na = 0,85-1,22 g soli</i>
kukuruzne pahuljice	1160 mg	<i>1 velika žlica = 232 mg Na = 0,6 g soli</i>
konzervirano povrće	> 1200 mg	
kiseli kupus	650 – 800 mg	
sirevi (razni)	400 – 1250 mg	<i>svježi kravlji sir - sirni namaz</i>
mesne prerađevine	560 – 2730 mg	<i>hamburger – dimljena šunka</i>
riblje prerađevine	460 – 650 mg	
senf	1252 mg	
kikiriki slani	440 mg	
masline konzervirane	2250 mg	
gotove		
mješavine začina	12760 mg	<i>1 mala žlica = 638 mg Na = 1,65 g soli</i>
koncentrat juhe (kocka)	4000 – 16000 mg	<i>1 šalica juhe = 400 mg Na = 1 g soli</i>



## Rješenja za smanjeni unos soli u prehrani

- Kad imate mogućnosti, pripremajte sami hranu i koristite što manje industrijski obrađenih namirnica.
  - Izbjegavajte dodavanje soli pri kuhanju i tijekom konzumiranja obroka.
  - Izaberite hranu s manjim udjelom soli: voće, povrće, meso, mlijeko, jogurt.
  - Kad god je moguće, birajte svježiu ili zamrznutu hranu – povrće, ribu, meso.
  - Svakodnevno jedite svježe voće.
  - Uzimajte nesoljene orašaste plodove i sjemenke, krekere, kukuruzne kokice i sl. Izbjegavajte razne slane grickalice.
  - Posudu za soljenje pri posluživanju jela ne stavljajte na stol.
  - Ako je moguće, u restoranima odaberite hranu koja nije dosoljena.
  - Ako bolujete od kronične bolesti i uzimate lijekove potražite savjet vašeg liječnika obiteljske medicine o pravilnoj prehrani i primjerenom unosu soli.
  - Čitajte deklaracije na namirnicama i odaberite proizvod s niskim sadržajem soli.
  - Koristite začinsko bilje umjesto soli jer najčešće ima ljekovita svojstva, raznovrsnog je okusa, ali i pojačava osjećaj slanosti hrane. U svakodnevno pripremanje obroka uključite bosiljak, origano, peršin, papar, vlasac, mažuran, majčinu dušicu, metvicu, kurkumu, đumbir, curry, kopar, ružmarin, piment
- Najbolji izbor je višestruko kvalitetnija morska sol jer sadrži kalij, magnezij, kalcij, jod kao i druge prirodne i vrijedne mikronutrijente.

Od svih javnozdravstvenih strategija, smanjenje unosa soli u prehrani je jedna od najlakše provedivih javnozdravstvenih mjera. Postupnim mijenjanjem prehrambenih navika gotovo neprimjetno koristit ćete namirnice s manjom količinom kuhinjske soli.

**Konsumacija prekomjernih količina soli  
samo je loša navika koju možemo i moramo promijeniti  
ako želimo unaprijediti svoje zdravlje!**



Služba za javno zdravstvo  
Odjel za promicanje zdravlja  
10000 Zagreb, Mirogojska cesta 16  
[www.stampar.hr](http://www.stampar.hr)