

PODIZANJE SVIJEŠTI O ŠTETNOSTI PREKOMJERNOG UNOSA SOLI

Prim.dr.sc. Inge Heim, FESC
Dubravka Kruhek Leontić, prof.



Zagreb - Zdravi grad

Poliklinika „Srčana”



Promocija zdravlja i prevencija bolesti

- Velik broj istraživanja potvrđuje da je visoki unos soli jedan je od najvažnijih uzroka povišenog krvnog tlaka.

- Povišeni krvni tlak je u svijetu vodeći uzrok sveukupne smrtnosti i drugi vodeći uzrok invaliditeta.
- Glavni neovisni čimbenik rizika za moždani i srčani udar te zatajenje srca.
- Više od 60% svih moždanih udara i oko 50% srčanih udara uzrokovano je visokim krvnim tlakom.

- Može dovesti do gubitka kalcija preko mokraće i demineralizacije kosti,
- bolesti bubrega,
- raka želuca itd.

Od nekoliko nacionalnih programa za smanjenje prekomjernog unosa kuhinjske soli u svijetu najbolji rezultati postignuti su u Finskoj (smrtnost od CVI uspjeli su sniziti za 80%) i Velikoj Britaniji.

- *CASH (Consensus Action on Salt and Health)* -Velika Britanija
- *WASH (World Action on Salt and Health)* – na svjetskoj razini

- Inicijativa EU za smanjenje unosa kuhinjske soli i EU plan:
- Jedan od važnih dijelova ove inicijative je **PODIZANJE SVIJESTI POPULACIJE O NUŽNOSTI SMANJIVANJA UNOSA SOLI**

Akcije u Hrvatskoj

- 2006. na Kongresu Hrvatskog društva za hipertenziju prihvaćena Deklaracija o važnosti započinjanja nacionalne kampanje za smanjenje konzumacije kuhinjske soli.
- 2008. Najavljen početak Nacionalnog programa CRASH (pokretači akademik Ž.Reiner i prof.dr.sc. B. Jelaković)

- 2008. Ministarstvo zdravlja odobrilo projekt „Smanjenje konzumiranja soli u Hrvatskoj” (voditelj akademik Ž.Reiner)
- 2008.: Simpozij „Kardiovaskularno zdravlje – prehrana i sol” u organizaciji AMZH i Škole narodnog zdravlja „Andrija Štampar”.
- Niz ustanova i institucija uključeno u Nacionalni program CRASH

ZAGREB - ZDRAVI GRAD

- „Podizanje svijesti o štetnosti prekomjernog unosa soli“ – 2012.g.
- Nosilac projekta: Poliklinika za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju uz financijsku potporu Gradskog ureda za zdravstvo i u suradnji s Hrvatskom udrugom srčanih bolesnika.

- Cilj projekta: podizanje svijesti o štetnosti prekomjernog unosa kuhinjske soli u organizam, a osnovno načelo je **prevencija u najranijoj dobi.**

Aktivnosti na programu tijekom 2012.g.

- Mjesto akcije bili su dječji vrtići, škole, Hrvatska udruga srčanih bolesnika te Poliklinika "Srčana" (srčani bolesnici, obitelji srčanih bolesnika), studenti Zdravstvenog veleučilišta u sklopu kolegija "Kardiološka rehabilitacija,,.



- Upoznali smo ih s problemom prekomjernog unosa kuhinjske soli u organizam.
- Podijelili im materijale (letak i "semafor").
- Organizirali smo donacije za polaznike (začini umjesto soli, voda umjesto sokova).



NE ISPUŠTAJTE VLASTITU SUDBINU IZ RUKU...

KAKO SMANJITI DNEVNI UNOS SOLI?

Jesti više svježih hrane.



Manje soliti kod kuhanja.



Koristiti začine umjesto soli.



Paziti pri izboru namirnica u trgovinama - čitati sastav proizvoda.



Kod izbora gotove hrane paziti da bude s manje soli (restorani, trgovine, pekare itd.



BRINEM O SVOM ZDRAVLJU

SOL U PREHRANI



Ne smatraj prijateljem onoga s kim nisi pojeo mjericu soli.

Martin Luther King



...PRUŽITE SAMI SEBI VIŠE!

Poliklinika za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju SRCANA
Grad Zagreb, Gradski ured za zdravstvo i branitelje





NE ISPUŠTAJTE VLASTITU SUDBINU IZ RUKU...



NE ISPUŠTAJTE VLASTITU SUDBINU IZ RUKU...

ŠTO TREBAMO ZNATI O SOLI?

Sol je mineral nužan za pravilno funkcioniranje organizma i ima važnu ulogu u mnogim procesima u organizmu. Pomaže u regulaciji količine vode u organizmu, održavanju krvnog tlaka, pravilnom radu živčanog sustava, gradi kostiju, radu mišića i drugo. Organizam ne može sam stvarati sol već ju treba unijeti hranom i pićem.

Svjetska zdravstvena organizacija preporuča unos do 5 g soli dnevno za odraslu osobu. To odgovara 1 čajnoj žličici.



Količina soli u namirnici = količina natrija (g) x 2,5

1 gram soli = 400 mg natrija

Kako manjak soli u organizmu može dovesti do teških poremećaja tako i suvišak može izazvati neželjene posljedice. Većina ljudi danas prekomjerno unosi sol u organizam, pa su poznati štetni učinci: visoki krvni tlak kao čimbenik rizika za moždani i srčani udar, karcinom želuca, osteoporozu, bolesti bubrega, itd. Prosječni dnevni unos soli kod nas najmanje dvostruko premašuje preporučeni. Posebno ugrožene skupine su djeca, bubrežni bolesnici, oni s visokim tlakom, s popuštanjem srca.

Istraživanja u visokim zemljama pokazuju da od dnevnog unosa soli:

5% se doda kod kuhanja,



6% se dosoli za stolom



12% je sastavni dio namirnica (meso, riba, mahunarke, krumpir, mrkva...)



77% sadrži gotova industrijski pripremljena hrana (kruh, peciva, hamburger, pizza, juhe iz vrećice, grickalice, mineralna voda, hrana u restoranu...).



Izbjegavati: pizzu, suhomesnate proizvode, tvrde sireve, slane grickalice, slance, industrijske kekse (slane i slatke), majonezu, mineralnu vodu, juhe iz vrećice, konzerviranu i drugu gotovu hranu s 1,5 g ili više na 100 g.

Umjereno jesti: žitne pahuljice s dodacima, bijeli kruh i peciva, industrijski proizvodi s količinom soli između 0,3 i 1,5 g na 100 g.

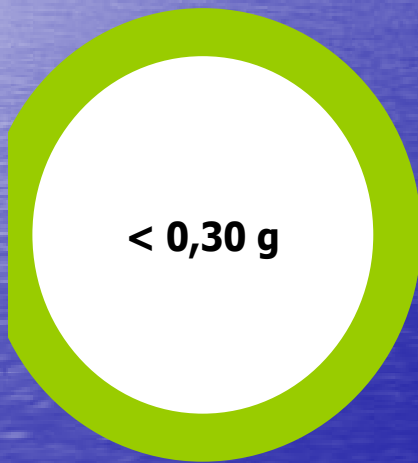
Zdrav izbor: industrijski proizvodi s manje od 0,3 g soli na 100 g; integralni kruh, svježi kravljji sir, fermentirani mliječni proizvodi, mlijeko, mahunarke, žitarice, svježe povrće i voće, svježe i sušeno začinsko bilje, svježe meso, voda.

...PRUŽITE SAMI SEBI VIŠE!

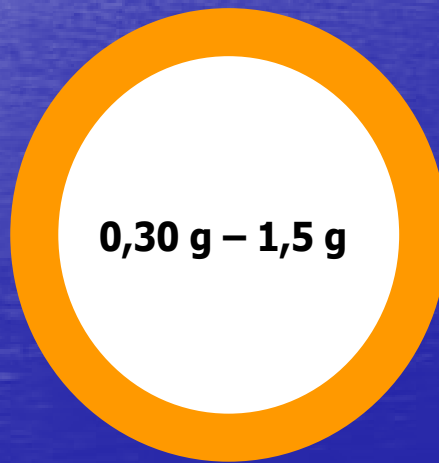
...PRUŽITE SAMI SEBI VIŠE!

Udio soli na 100 grama proizvoda

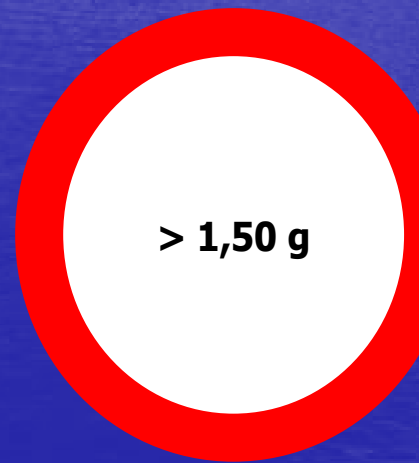
nizak



umjeren



visok



Važno! 1 g natrija (Na) = 2,5 g soli

- Sudjelovali smo u akciji Jutarnjeg lista, časopis Delicije

VIŠE ZAČINA
MANJE SOLI – DA NE BOLI!



VIŠE ZACINA MANJE SOLI – DA NE BOLII!

Kad bismo hranu manje solili, bili bismo zdraviji, naročito naše srce i krvne žile. No, možemo li se odreći njena okusa? Zamijenite je začinima i uopće vam neće nedostajati! Sa zrcem soli i mnogo začina, a predvođeni akademikom Brankom Ognjenovićem, za vas kuhaju liječnica, inženjerka prehrambene tehnologije i psihologinja te oni koji nam zdrave navike usaduju od najranije dobi iz zagrebačkih dječjih vrtića

PRIPREMILA VESNA GREGL • FOTO BERISLAVA PICEK / CROPIX

NAPOSRETLIVIZASOLJENOM nije nego što ste i prešli jako! Dak, Srpska zdr avstvena organizacija preporučuje 5 g soli na dan, što odgovara jednoj čajnoj žličici, unosišmo je najmanje dvostruko više, čak 12 g na dan. A to nije bez posljedica!

Tako visok unos kuhinjske soli dovodi do porasta krvnog tlaka i time do povećanog rizika oboljevanja od krevoznih bolesti, kao što su moždani udar, koronarna bolest, hipertenzija i plove kljetke. Više od 60% svih moždanih udara i do 50% srčanih udara uzrokovano je visokim tlakom. Isto tako, može dovesti do grubih kalcijevih naklapanja i time do demineralizacije kostiju, što značajno povećava rizik od osteoporoze. Najbije

počava razne druge rizike kasnije u životu, kao što su rak želuca, astma, bolest bubrega. Sol nije direktan uzrok pretilosti, ali mas ćini i celimma i povećava količinu tekućine koju pijemo.

KAKO PROMIJENITI NAVIKU? Odgovornog zadržati podizajući svijest o štetnosti prekomjerne uposa kuhinjske soli u organizama prihvatila se u akciju projekta Zdravi grad. Poliklinika za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju, Sućurca, uz financiju iz potpurni Gradskog ureda za zdravstvo i bratnjeje. I to

naslovnik na 56. #ruralid →

delicije 53



FILE LOSOSA PROŽET ZAČINIMA

SASTOJCI (za 4 osobe): 40 dag filea lososa • 10 dag mrkve • 7 dag celera • 7 dag shiitake gljiva • 1,5 dl bijelog vina • 3 dag maslaca • 5 dag peršinova lišća ili KOTANYI peršina • 5 dag KOTANYI mediteranske mješavine začina • vrlo malo KOTANYI morske soli u mlincu

File lososa narežite na odreske **1**. U posudu stavite vodu **2** pa dodajte mješavinu začina. Losos stavite na rešetku ili posudu od bambusa **3** pa iznad posude s kipućom vodom i začinskim biljem i kuhajte na pari 10 – 15 minuta, ovisno o veličini filea. Povrće operite i ogulite te narežite na julienne, odnosno jako tanke rezance **4**.

Na tavi otopite maslac te kratko prepržite narezano povrće, dodajte shiitake koje ste narezali na listiće i podlijte s bijelim vinom **5**. Kad ishlapi, začinite i pustite da reducira.

Kao podlogu stavite julienne povrće u umaku od bijelog vina te file lososa i pospite nasjeckanim peršinom **6**.

SRČANI SAVJET: Ovo je jelo po izboru namirnica i načinu njihove pripreme potpuno usklađeno s načelima mediteranske prehrane. Danas se ona smatra najzdravijim izborom jer nas štiti od brojnih bolesti današnjice (srčanožilne, cirkulacijske, maligne). Riba sadrži omega-3 masne kiseline koje pozitivno djeluju na odnos štetnih i zaštitnih masnoća u krvi.



ZAGREB - ZDRAVI GRAD



Zagreb - Zdravi grad

Promocija zdravlja i prevencija bolesti

Poliklnika "Srčana"

