

ПРЕПОРУКЕ ЗА СМАЊЕЊЕ УНОСА СОЛИ

- **За одрасле:** СЗО препоручује одраслим особама да конзумирају мање од **5 г (мање од равне кашичице) соли током дана**¹.
- **За децу:** СЗО препоручује да се деци до навршене 2 године храна не соли, већ да се уноси само со која је природно садржана у намирницама. Деци од 2. до 15. године, сходно мањим енергетским потребама, препоручује се пропорционално мањи унос соли у односу на одрасле особе.
- **Користите само јодирану со!** Јод је неопходан за нормалан раст и развој деце и доприноси нормалном функционисању нервног система.

ПРАКТИЧНЕ ПРЕПОРУКЕ

- Не досољавајте храну
- Једите мање индустријски прерађене и конзервисане хране која обично садржи пуно соли
- Бирајте мање слане производе (проверите декларацију или се ослоните на свој укус)
- Уместо соли, користите друге биљне зачине без соли: зачинско биље, паприку, бибер, бели лук, виноско и јабуково сирће или сок од лимуна
- Чешће једите куване житарице или пахуљице без додате соли, уместо хлеба и пецива
- Једите више поврћа и воћа што обезбеђује више калијума
- Будите стрпљиви! За навикавање чула укуса на мање слану храну је потребно време. После 2-3 недеље рецептори ће постати осетљивији и мања количина соли у храни ће дати интензивнији укус него пре

¹ Ове препоруке односе се на све особе, са или без повишеног крвног притиска (укључујући и труднице и жене које доје), изузев особа које су оболеле од болести које захтевају индивидуално нацирану исхрану (дијатетес типа 1 или срчана слабост).



Новосађани уносе више од 12г соли дневно, што је скоро 2,5 пута више од препорука СЗО!



Конзумирање превеликих количина соли је лоша навика коју можемо променити и тако осигурати здравији и дужи живот!

Уколико мислите да не можете сами,
ПОТРАЖИТЕ САВЕТ!



Уколико желите савет о правилној исхрани или имате здравствени проблем у вези са исхраном, јавите се свом изабраном лекару или лекарима нутриционистима

У САВЕТОВАЛИШТУ ЗА ПРАВИЛНУ ИСХРАНУ
ИНСТИТУТА ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ ВОЈВОДИНЕ

ТЕЛЕФОНИ: 021/4897 879 ; 021/4897 873



Град Нови Сад
Градска управа за здравство



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ

МАЊЕ СОЛИ ВИШЕ ЗДРАВЉА



СМАЊЕЊЕ УЗИМАЊА СОЛИ НА МАЊЕ ОД

5g
дневно

ЗНАЧАЈНО СМАЊУЈЕ РИЗИК ЗА
НАСТАНАК СРЧАНИХ ОБОЉЕЊА

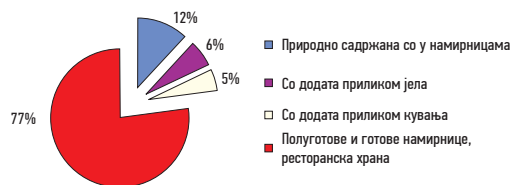
СО И НАТРИЈУМ: ЗАШТО СУ НАМ ПОТРЕБНИ?

По свом саставу, кухињска со је једињење натријума и хлора (NaCl). Натријум је важан за одигравање физиолошких функција у организму: регулацију крвног притиска, пренос електричних импулса у нервним ћелијама и мишићима, усавајање хранљивих материја у танком цреву.

ВОДЕЋИ ИЗВОРИ НАТРИЈУМА У ИСХРАНИ

Водећи извор натријума у исхрани је со (уноси се кроз кухињску со, натријум глутамат, појачивач укуса који се користи у бројним прехранбеним производима и додацима јелима, и кроз друге адитиве који садрже натријум).

Честа је предрасуда да је у нашој исхрани водећи извор соли досољавање приликом јела и кувања. Насупрот томе, највише соли унесемо кроз прерађене намирнице и готове производе и оброке*.



ПРЕВИШЕ НАТРИЈУМА ШКОДИ ЗДРАВЉУ

Превише натријума и недовољно калијума у исхрани су чиниоци ризика који повећавају вредности крвног притиска и ризик за срчани и možдани удар. Такође, превише натријума повећава учесталост бубрежних каменаца, карцинома желуца и ждрела, остеопорозе и астме. Претерано слана храна повезује се и са превеликим конзумирањем заслаћених напитака што, нарочито код деце, може довести до повећања телесне масе и гојазности.

Већина људи у свету уноси превелике количине соли — просечно од **8–12 г дневно**.

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



Новосађани уносе више од 12г соли дневно, што је скоро 2,5 пута више од препорука Светске здравствене организације!

КОЛИКО НАМ ЈЕ КУХИЊСКЕ СОЛИ ПОТРЕБНО?

Према препоруци Светске здравствене организације унос соли не би требао да буде већи од **5 г дневно** а калијума би у исхрани требало да буде више од 3,5 г дневно. Стварне потребе за натријумом су далеко мање.

Исхрана са мање соли и више калијума одраслим особама може помоћи у бољој контроли крвног притиска, смањењу потребне количине лекова и смањењу ризика за настанак кардиоваскуларних болести, срчаног и možданог удара.

КОЈЕ СУ ПРЕДНОСТИ СМАЊЕНОГ УНОСА СОЛИ?

Смањење уноса соли се сматра једном од најисплативијих мера за побољшање здравља становништва, пре свега кроз смањење вредности крвног притиска, савременог „тихог убице“.

Светска здравствена организација (СЗО) је препоручила свим земљама да предузму све потребне мере како би се до 2025. године унос соли смањио за 30%. Достицањем препорученог уноса соли би се у целом свету могло спречити више од 2,5 милиона смрти!

Веома је важно напоменути да смањење уноса кухињске соли **неће довести до смањења уноса јода** и да не постоји опасност од повећане учесталости болести повезаних са недостатком јода.

ДА ЛИ СТЕ ЗНАЛИ?

Да ли сте знали да ова храна највише доприноси превеликом уносу соли?

ХЛЕБ И ПЕЦИВА

Хлеб и пециво можда не садрже превелику количину соли по порцији, али због укупне количине хлеба коју конзумирамо у току дана, ова група намирница у нашој исхрани највише доприноси укупном уносу соли!

СУХОМЕСНАТИ ПРОИЗВОДИ

Са 6 танких листића неког сухомеснатог производа унећете половину укупне количине соли препоручене за цео дан.

ПИЦА

Једно парче пице садржи и до половине дневних препоручених вредности за уносом соли. Спремите пицу сами, смањите количину тврдог сира и додајте више свежег поврћа.

МЕСА

У зависности од начина припреме меса, количина соли у порцији може значајно да варира, због тога се препоручује избегавање соли и зачина на бази соли у припреми меса док се препоручује употреба зачина на бази биља.

ДЕХИДРИРАНЕ СУПЕ (СУПЕ ИЗ КЕСЕ)

Једном порцијом супе из кесице унећете количину соли која се препоручује за цео дан! Пажљиво прегледајте садржај соли на декларацији производа и бирајте оне производе који имају мањи садржај соли. Здравиви избор је домаћа супа или чорба са поврћем и месом.

СЕНДВИЧИ

Сендвичи из ресторана „брзе хране“ могу да садрже више соли него што су препоруке за дневни унос. Преполовите сендвич и поједите свежу салату уз њега. Избегавајте додавање сланих намаза и додатака попут мајонеза, сенфа, кечапа и соја соса.

СЛАНЕ ГРИЦКАЛИЦЕ И КИСЕЛО ПОВРЋЕ

Интензивно слан укус ових намирница је довољан знак да их треба избегавати или јести у малим количинама.