

JAVNO ZDRAVSTVO

Predstavljena hrvatska inicijativa za smanjenje unosa kuhinjske soli

U sklopu Tjedna soli, koji se u svijetu već godinama obilježava od 2. do 8. veljače, i u Hrvatskoj je pokrenuta inicijativa (CRASH - Croatian Action on Salt and Health) te je 6. veljače predstavljena u prostorijama Svjetske zdravstvene organizacije. Inicijativa je dio globalne World Action on Salt and Health (WASH) inicijative u koju je uključeno 360 stručnjaka iz čak 80 zemalja, a osnovni cilj je upozoriti javnost na prekomjernu konzumaciju soli, koja je uzrok niza bolesti. Osim što štetno utječe na srce, mozak i krvne žile, kuhinjska sol značajno utječe i na bubrege, koštanu masu, a u posljednje vrijeme povezuje se i s nekim karcinomima te općenito narušava ljudsko zdravlje. Hrvatsku inicijativu za smanjenje unosa kuhinjske soli predstavili su predsjednik Hrvatskog društva za hipertenziju doc. dr. sc. Bojan Jelaković, te voditeljica Ureda Svjetske zdravstvene organizacije u Hrvatskoj prof. dr. sc. Antoinette Kaić-Rak.

Prema posljednjim istraživanjima Hrvati u prosjeku dnevno unose čak trostruko više soli od preporučenih količina. I dok liječnici neprestano napominju da je odraslim osobama za normalno funkcioniranje dovoljno svega 5-6 grama, Hrvati dnevno unose čak 12-16 grama soli, a smanjenje unosa do preporučenih doza svakako bi znatno pridonijelo smanjenju smrtnosti od srčanog i moždanog udara. Prvi i najvažniji korak koji se želi postići u okviru inicijative CRASH je edukacija građana te poticanje usvajanja zdravih prehrambenih navika, rekao je doc. Jelaković. Dodao je da će nakon toga uslijediti ozbiljni pregovori s industrijom hrane; tom prilikom će se nastojati u procese industrijske obrade hrane uvesti promjene u smjeru smanjenja korištenja soli te utjecati na izmjene zakona o deklariranju prehrambenih namirnica. No s takvim promjenama, tvrdi doc. Jelaković, ne smije se krenuti naglo



Hrvatsku inicijativu za smanjenje unosa kuhinjske soli predstavili su predsjednik Hrvatskog društva za hipertenziju doc. dr. sc. Bojan Jelaković, te voditeljica Ureda Svjetske zdravstvene organizacije u Hrvatskoj prof. dr. sc. Antoinette Kaić-Rak



Opravljanost javnozdravstvenih aktivnosti usmjerenih smanjenom unosu soli najbolje potvrđuje primjer Velike Britanije, čija je suradnja s industrijom hrane dosad postigla najveći uspjeh. U posljednje četiri godine Britanci su smanjili udjel soli u hrani za 45%, a time i potrošnju lijekova za 15%. I Finci su prije 20-ak godina proveli sličnu akciju, čime su za 80% smanjili smrtnost od kardiovaskularnih bolesti u osoba srednje životne dobi

već ih valja provoditi tijekom idućih pet ili čak desetak godina kako ne bi došlo do pada prodaje zbog tzv. bljutave hrane, a što potvrđuju iskustva nekih drugih europskih zemalja.

Čips, različite vrste salama, cornflakes, kruh, juhe iz vrećica tek su dio hrane koja sadržava višak soli i tako šteti zdravlju. Primjerice, dva kebaba u lepinji sadrže količinu soli i masnoća za čitav tjedan bez da se

išta više konzumira. Većina ljudi, također, ne zna da doručak koji se sastoji od jednog peciva, 100 grama hrenovki i čaše soka od povrća sadrži čak 5 grama soli, što odgovara količini dovoljnoj za cijeli dan. Drugim riječima, sve što se pojedje nakon takvog doručka ne bi više smjelo sadržavati niti gram soli.

Ovogodišnje obilježavanje Svjetskog tjedna svijesti o potrebi smanjenja unosa soli obuhvatilo je brojna predavanja, radionice i seminare, a poseban je naglasak na ulozu medija u promicanju smanjenja unosa soli s ciljem očuvanja zdravlja. Da takva obilježavanja i edukacije imaju itekakvog smisla, najbolje potvrđuje primjer Velike Britanije, čija je suradnja s industrijom hrane dosad postigla najveći uspjeh. Naime, u posljednje četiri godine Britanci su smanjili udjel soli u hrani za 45%, a time i potrošnju lijekova za 15%. I Finci su prije 20-ak godina proveli sličnu akciju, čime su za 80% smanjili smrtnost od kardiovaskularnih bolesti u osoba srednje životne dobi. Prije šest godina akciji su se pridružili Francuzi te uspjeli smanjiti dnevni unos soli s 10 na 8 grama.

Suprotno vjerovanjima da organizmu treba dosta soli, činjenica je da je količina od šest grama sasvim dovoljna, dok se u dječji organizam ne bi trebalo unijeti više od gram soli dnevno. Sedmogodišnjak koji često jede hamburgera na godinu unese oko kilogram soli, što može biti pogubno za njegovo zdravlje, naglasio je doc. Jelaković. Ukoliko doista želimo poraditi na zdravlju i smanjiti unos kuhinjske soli, trebat će neko vrijeme dok se organizam privikne na tzv. bljutavu hranu. No s vremenom ćemo uvidjeti da je takva hrana daleko ukusnija, ističe doc. Jelaković. Prvi korak ujedno je i najteži, ali nikako ne treba odustati, jer radi se o „školi zdravog života“.

Enea Les Demeter