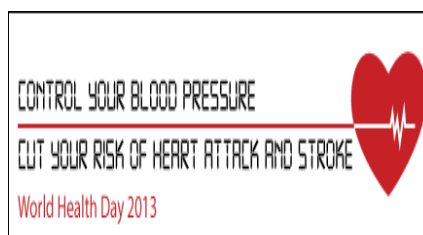


Svjetski dan zdravlja 2013 – smanjenje unosa soli je ključ uspjeha za snižavanje visokog krvnog tlaka i prevenciju moždanog udara

Antoinette Kaić-Rak

Ured Svjetske zdravstvene organizacije u RH

Svjetski dan zdravlja 2013. godine posvećen je javno-zdravstvenom problemu visokog krvnog tlaka. Slogan Svjetskog dana zdravlja ove godine je: Kontrolirajte svoj tlak, smanjite rizik od moždanog i srčanog udara.



Mnogi ljudi konzumiraju daleko više soli nego što misle, s negativnim posljedicama na njihov krvni tlak i kardiovaskularno zdravlje.

Smanjenje unosa soli je jedan od najlakših načina za smanjenje visokog krvnog tlaka, a time i rizika od moždanog udara i bolesti srca i bubrega. Smanjenje unosa soli na manje od 5 g dnevno (ekvivalent od oko jedne čajne žličice), smanjuje rizik od moždanog udara za 23% i smanjuje stope kardiovaskularnih bolesti za 17%. Većina ljudi u europskoj regiji Svjetske zdravstvene organizacije dnevno unosi sol u količini od oko 8-11 g, daleko iznad preporučene razine.

U Europi, oko 70 do 75% konzumirane soli odnosi se na sadržaj soli u industrijski prerađenim prehrambenim proizvodima. Potrošači dodaju preostalih 25-30% soli tijekom pripreme hrane ili dosoljavanjem ponuđene hrane. CDC pak navodi da od 25% soli koju dodajemo "na stolu", 12% je zapravo prirodni sadržaj soli u namirnicama, 5% dodajemo za vrijeme kuhanja, a 6% otpada na dosoljavanje za vrijeme obroka (stvarno „dodano na stolu“). Prekomjerni unos soli je nesporno globalni problem, no prehrambene navike u europskoj regiji posebno zabrinjavaju jer je naša prehrana karakterizirana visokim unosom soli, šećera, ukupnih masti, naročito zasićenih masnih kiselina i kolesterola kao posljedica visoke potrošnje namirnica poput suhomesnatih proizvoda, kruha i sireva.

"Smanjenje unosa soli jedan je od najučinkovitijih i najisplativijih mjera za smanjenje značajnog gospodarskog opterećenja uslijed posljedica od visokog krvnog tlaka", navodi Zsuzsanna Jakab, regionalna direktorica Ureda SZO za Europu. "Svako smanjenje soli je dobrodošlo, u mnogim zemljama sol koju eventualno dodajemo jelima za vrijeme obroka najmanja je briga. Sadržaj soli koji se dodaje u namirnice poput kruha i mesnih preradevina

značajno opterećuju svakodnevni unos soli. Ako ne postoji deklaracija o sadržaju soli ili pak potrošači nemaju naviku provjeravanja podatka o sadržaju soli, to može dovesti do prekomjernog unosa soli “.

Zdravstvena politika i javno zdravstvene mjere za smanjenje soli

Ured SZO za Europu će 4. travnja, objaviti izvješće pod nazivom "Pregled inicijativa SZO za smanjenje unosa soli u europskoj regiji", navodeći pregled aktualnih inicijativa u zemljama europske regije. Nekoliko zemalja već bilježi značajne pozitivne rezultate mjera koje se temelje na obaveznom deklariranju o sastavu prehrambenih proizvoda, obrazovanju potrošača, noveliranju nacionalnih prehrambenih smjernica i postignute suradnje s proizvođačima hrane u cilju smanjenja sadržaja soli u tvornički prerađenim namirnicama.

Finska

- Odgovarajuće upozorenje na namirnicama koje sadrže visoki sadržaj soli kao i o sadržaju soli na brojnim prehrambenim proizvodima je obavezno. Uvođenje zakonske regulative koja regulira deklariranje visokog sadržaja soli potaklo je prehrambenu industriju na reformuliranje vlastitih proizvoda u cilju izbjegavanja potrebe deklariranja. Posljedično je došlo do 20-25% smanjenja soli u raznim proizvodima, uključujući i kruhu.
- Edukacija o zdravoj prehrani (uključujući i nizak unos soli) je obvezna za učenike.
- U posljednjih 30 godina došlo je do smanjenja dnevnog unosa soli za 40%, ona je sada 7 g za žene i 8,3 g za muškarce.

Ujedinjeno Kraljevstvo

- Više od tri četvrtine prehrambenih artikala označeno je oznakom "semafora" – koji signalizira sadržaj masti, zasićenih masnoća, šećera i soli. Crveni, žuti i zeleni krugovi označavaju visoki, srednji ili niski sadržaj pojedinog navedenog sastojka. Ovaj dobrovoljni sustav je uveden 2006. godine.
- Prosječni dnevni unos soli smanjio se za 10% - na 8,6 grama.
- Broj potrošača koji je smanjio unos soli povećao se za jednu trećinu.

Kazahstan

- Nove kliničke smjernice usmjerene na poboljšanje otkrivanja i postupanja kod visokog krvnog tlaka uvedene su 2005. Njihova primjena je dovela do poboljšane detekcije i kontrole

visokog tlaka kod pojedinaca, smanjene potrošnje soli, povećane redovite tjelesne aktivnosti pacijenata, povećanja udjela bolesnika sa normalnim vrijednostima krvnog tlaka (s 14% na 26,2%), te smanjenja udjela osoba s visokim krvnim tlakom (s 51,6% na 35,8%).

Znati neprijatelja i poduzeti akciju

12 namirnica s visokim sadržajem soli na koje morate pripaziti su: kruh, suhomesnati proizvodi, sirevi, gotova jela, juhe, žitarice za doručak, riblji proizvodi, čips i slane grickalice, jela po dostavi i u restoranima, umaci, začini i proizvodi od krumpira.

Pojedinci mogu smanjiti rizik od srčanog i moždanog udara, te kontrolirati svoj krvni tlak ako:

- se hrane zdravo
- smanje unos soli (manje od 5 g dnevno)
- redovito vježbaju
- prestanu pušiti
- smanje potrošnju alkohola
- ovladaju stresom.

Internetska stranica Ureda SZO za Europu nudi dodatne informacije i publikacije, uključujući:

- Često postavljana pitanja o soli u zemljama europske regije SZO
- "Pregled inicijativa SZO za smanjenje soli u europskoj regiji"
- Visoki krvni tlak - iskustva zemalja i učinkovite intervencije koje se primjenjuju u europskoj regiji.