

Manje soli za zdraviji život

Marija Škes¹, Maja Vajagić², Ana Puljak¹

¹Nastavni zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar"

²Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje

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. Pretjerani unos soli povezan je i s rakom želuca, bolestima bubrega i pojavom bubrežnih kamenaca, osteoporozom, pojavom edema. Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje dnevni unos soli za zdravu odraslu osobu koji iznosi manje od 5 grama soli ili manje od 2 grama natrija i najmanje 3,51 gram kalija kako bi se smanjio rizik obolijevanja od srčanih bolesti i moždanih udara. U Hrvatskoj je procijenjeni dnevni unos soli 12-18 grama. Žene prosječno dnevno konzumiraju oko 11 grama soli, a muškarci nešto više od 13 grama. Gotovo 80% soli koju dnevno konzumiramo odnosi se na „skrivenu” sol koju unosimo u organizam prikrivenu u gotovoj ili polugotovoj hrani i namirnicama. Bez natpisa o sastojcima na ovim proizvodima otežan je zdraviji izbor hrane.

Ostvarenje cilja smanjenja unosa kuhinjske soli, kao jedna od ključnih mjera suzbijanja kroničnih nezaraznih bolesti, postići će se postupno godišnjim smanjenjem unosa od 4%. Na taj bi se način postupno mijenjale prehrambene navike i gotovo bi se neprimjetno prihvatile namirnice s manjom količinom kuhinjske soli.

Od svih javnozdravstvenih strategija, smanjenje unosa soli u prehrani je jedna od najlakše provedivih javnozdravstvenih mjera. Za njezinu primjenu najvažnija je međusektorska suradnja, posebno s prehrambenom industrijom, s ciljem smanjenja sadržaja soli, odnosno soli u proizvodnom procesu, uvođenju zakonske regulative uz obavezno označavanje sadržaja natrija na deklaraciji proizvoda te zdravstveno odgojnim mjerama na području promicanja pravilne prehrane. Provodeći javnozdravstvene akcije u sklopu Kalendara zdravlja te distribucijom prigodnih promotivnih materijala o ovom javnozdravstvenom problem, Odjel za promicanje zdravlja Službe za javno zdravstvo ujedno provodi informiranje, osvješćivanje i trajnu edukaciju opće populacije o mogućnosti utjecaja na zdraviji odabir hrane, obraćanje pažnje na deklaracije na prehrambenim proizvodima te odabir proizvoda s manjim udjelom soli.

Ključne riječi: unos soli, Svjetska zdravstvena organizacija