

Prekomjieran unos kuhinjske soli: stanje u Republici Hrvatskoj – pregledni rad

Adis Keranović¹

¹Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, ŠNZ "Andrija Štampar"- PDS Javno zdravstvo

Uvod: Istraživanja su potvrdila kako je prekomjieran unos kuhinjske soli značajno povezan sa porastom arterijskog tlaka koji utječe na kardiovaskularni pobol i smrtnost.

Cilj: Cilj ovoga rada je prikazati najznačajnije rezultate pojedinih istraživanja u RH koji ukazuju na prekomjieran unos kuhinjske soli, veličinu javnozdravstvenog problema, te moguće intervencije.

Metode: Prikupljeni su i analizirani rezultati istraživanja u indeksiranim časopisima o unosu kuhinjske soli, te njenom utjecaju na kardiovaskularno zdravlje.

Rezultati: Rezultati pokazuju kako stanovnici RH unose dvostruko više od preporučenog dnevnog unosa kuhinjske soli (prosjeak u RH je 11,3 grama) dok gotovo trećina populacije smatra kako nema potrebe za smanjenjem i redukcijom unosa. Ne prepoznaju kako kruh i drugi pekarski proizvodi sadrže najviše soli. Manje od 50% populacije čulo je o štetnosti unosa kuhinjske soli iz medija, dok je najveći broj njih istu informaciju dobio od izabranog liječnika obiteljske medicine. Unatoč svemu, dvije trećine stanovnika zna kako je prekomjieran unos kuhinjske soli štetan za ljudsko zdravlje, te više od 80% populacije smatra kako bi trebalo promijeniti naviku dodatnog unosa kuhinjske soli.

Zaključak: U Republici Hrvatskoj nužno je postići konsenzus i izraditi nacionalnu strategiju za smanjenje unosa kuhinjske soli u prehrani. Osim strateškog dokumenta potrebno je više intervencija na nacionalnoj razini, te paralelno sa tim više angažmana zdravstvenih radnika naročito na razini primarne zdravstvene zaštite. U provođenju intervencija najvažnije karike su podizanje svijesti opće populacije o štetnosti prekomjernog unosa kuhinjske soli, kontinuirana edukacija građana i upozoravanje na važnost unapređenja zdravlja, te posebno regulirana suradnja sa medijima i industrijom hrane.

Ključne riječi: prekomjieran unos kuhinjske soli, arterijska hipertenzija, nacionalna strategija, intervencije