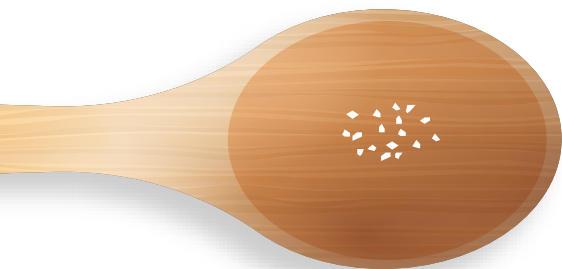




# MANJ SOLI ZA VEČ ZDRAVJA



Natrij je mineral, ki je sicer nujen za naše preživetje. Za ustrezno delovanje telesa ga mora biti v telesu ravno prava količina. Natrij pomemben za:

- normalno delovanje celic,
- uravnavanje vode in krvnega tlaka,
- delovanje živčevja in
- delovanje mišic.

Količina natrija v telesu je odvisna od količine zaužitega natrija. Iz telesa se izloča preko ledvic, nekaj natrija izgubljam tudi z znojenjem.



[www.worldkidneyday.org](http://www.worldkidneyday.org)

## Posledice uživanja prevelike količine soli

Natrij zaužijemo v obliki kuhinjske soli. Običajno ga zaužijemo več kot pa ga potrebujemo. Zaradi povišane koncentracije natrija v telesu se lahko v zadržuje voda, kar je vzrok za otekanje in zvišanje krvnega tlaka. Zvišan krvni tlak povzroči okvaro majhnih arterij, posledice pa so okvara srčnih žil, ki lahko privede do angine pektoris in srčnega infarkta, in okvara možganskih arterij, ki lahko privede do možganske kapi. Zvišan krvni tlak okvari tudi arterije v ledvicah, zato se delovanje ledvic slabša, sčasoma ledvice lahko odpovejo in je potrebno zdravljenje z dializo ali presaditvijo ledvice.

## Koliko soli je zdravo zaužiti?

Glavni vir natrija je sol, ki je sestavljena iz 40 % natrija in 60 % klorida. Za pretvorbo natrija v sol (natrijev klorid) je treba vrednost natrija pomnožiti z 2,5.

Na dan naj bi zaužili največ **2000 mg natrija ali 5 g kuhinjske soli.**

To je le ena majhna žlička soli, vendar večino te soli zaužijemo že z naprej pripravljeno hrano.

## Kje je veliko soli?

Sol uporabljamo za konzerviranje, izboljšanje okusa in teksture jedi. Prehranska industrija zato sol dodaja v veliko jedi, tudi takšne, kjer soli sploh ne pričakujemo, na primer v kosmiče, maslo, skuto in nekatere napitke. Največjo vsebnost soli imajo: kruh in peciva (1 večji kos kruha celo 1 gram!), pice, sendviči, salame in mesni konzervirani izdelki (klobase, hrenovke, paštete, sardine), jušni koncentri in v naprej pripravljena gotova živila, polivke za solate, ajvar, gorčica, hrenova omaka, kisle kumarice, kisle paprike, olive, sojina omaka in slani prigrizki (čips, krekerji, slani oreščki, pokovka) in siri. Še posebej veliko soli zaužijemo z obroki v restavracijah.

## Kako vemo, koliko soli ima nek izdelek?

Natrij je običajno označen z enoto mg/100 g in kuhinjska sol z g/100 g. Malo soli imajo živila, ki imajo do 0,3 g soli/100 g oziroma 0,1 g natrija/100 g. Če izdelek vsebuje več kot 1,5 g soli/100 g živila ali več kot 0,6 g natrija/100 g živila, vsebuje preveč soli.

### MALO SOLI

do 0,3 g soli/100 g  
oziroma  
0,1 g natrija/100 g

### PREVEČ SOLI

več kot 1,5 g soli/100 g živila  
ali  
več kot 0,6 g natrija/100 g živila

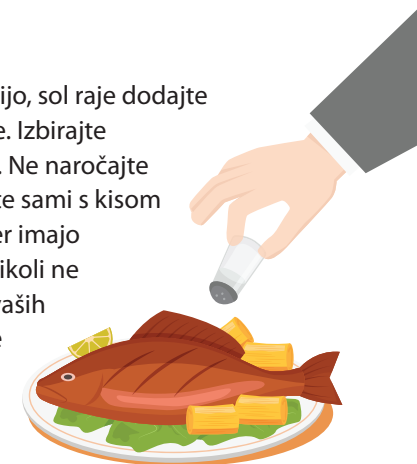
Če na izdelku ni napisano, koliko natrija ali soli vsebuje, pogledajte, ali vsebuje sestavine, ki vsebujejo natrij: mononatrijev glutamat, pecilni prašek, sodo bikarbono (natrijev bikarbonat), dinatrijev fosfat, natrijev alginat, natrijev citrat ali natrijev nitrit. Če so na deklaraciji natrij, sol ali ti dodatki navedeni med prvimi sestavinami, je vsebnost natrija v živilu velika.

## Kako zmanjšamo vnos soli?

Počasi zmanjšujte količino soli pri pripravi jedi. Zapomnite si – vsaka sol je sol, tudi himalajska! V 6 do 8 tednih boste znova občutili, da je dosti manj slana hrana podobno slana od tiste, ki ste jo jedli prej, čeprav boste uporabljali dosti manj soli. Preslana hrana vam ne bo več prijetnega okusa.

## Kaj pa, če jemo v restavraciji?

Ob naročilu hrane prosite, da vam jedi ne solijo, sol raje dodajte sami, v večini restavracij je to zdaj že mogoče. Izbirajte vegetarijanske pice in jedi, ker so manj slane. Ne naročajte dodatnega sira ali sendvičev. Solato si začinite sami s kisom in oljem, ne uporabljajte solatnih prelivov, ker imajo veliko soli in maščob. Hrane v restavracijah nikoli ne dosoljajte. Če restavracija ne more izpolniti vaših želja, pojdite v drugo, ali pa si v službo nesite hrano, ki jo pripravite doma.



## Kupujte pametno:

- kupujte sveža ali zmrznjena živila
- ne kupujte konzerviranih ali v naprej pripravljenih gotovih zmrznjenih živil,
- če kupujete konzervirana živila, naj ne bodo slana ali v slani omaki,
- namesto začimb s soljo kupujte začimbe ki ne vsebujejo soli,
- preverite vsebnost natrija ali soli v izdelkih, preden jih kupite, izbirajte živila, ki imajo do 0,3 g soli/100 g oziroma 0,1 g natrija/100 g,
- kupujte naravna živila (svežo zelenjavo in sadje) in nepredelana žita namesto predelanih živil z dodano soljo.

## Uživajte manj soli:

- solnico odstranite z jedilne mize,
- ne dosoljujte hrane, še preden jo poskusite,
- namesto soli pri pripravi hrane uporabljajte sveže, suhe ali zmrznjene začimbe: peteršilj, rožmarin, timijan, poper, papriko...
- cele začimbe (poprova zrna) dodajte jedem že na začetku kuhanja, da bo aroma boljša,
- namesto česna in čebule v prahu (z dodano soljo) dodajte jedem svež česen in čebulo,
- konzervirano hrano (fižol, grah, tuno, kisle kumarice, olive, rdečo peso, zelje, repo...) pred uporabo sperite z veliko vode,
- ne uporabljajte jušnih kock, ker imajo veliko soli,
- ne jejte v naprej pripravljenih obrokov, ampak hrano raje večkrat skuhajte sami,
- ne solite vode, v kateri kuhate testenine, riž ali zelenjavo, sol dodajte kasneje,
- namesto salame raje jejte meso, ki ste ga sami pripravili in prej marinirali,
- prenehajte jesti slane prigrizke, namesto njih raje grizljajte sveže korenje ali drugo svežo zelenjavo ali sadje,
- specite si svoj kruh.

**Zapomnimo si:  
manj soli pomeni več zdravja za srce in ledvice!**



SZD – Slovensko  
nefrološko  
društvo



World Kidney Day - Svetovni dan ledvic je iniciativa mednarodnih organizacij nefrologov in ledvičnih bolnikov (International Society of Nephrology in International Federation of Kidney Foundations). Več informacij o Svetovnem dnevu ledvic najdete na spletnem naslovu: [www.worldkidneyday.org](http://www.worldkidneyday.org). Več informacij najdete na spletni strani Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije na spletnem naslovu: <https://zdlbs.si> in na spletni strani Slovenskega nefrološkega društva [www.nephro-slovenia.si](http://www.nephro-slovenia.si).