Smanjenje udjela soli u svakodnevnoj prehrani

Reducing salt intake in everyday diet

Mirjana Mihalić*

Klinički bolnički centar
Zagreb, Zagreb, Hrvatska
University Hospital Centre
Zagreb, Zagreb, Croatia

KLJUČNE RIJEČI: arterijska hipertenzija, kuhinjska sol, hrana.

KEYWORDS: arterial hypertension, table salt, food.

CITATION: *Cardiol Croat.* 2017;12(3):82. | **DOI:** <http://dx.doi.org/10.15836/ccar2017.82>

***ADDRESS FOR CORRESPONDENCE:** Mirjana Mihalić, Klinički bolnički centar Zagreb, Kišpatićeva 12, HR-10000 Zagreb, Croatia. / Phone: +385-1-2388-271 / Fax: +385-1-2367-468 / E-mail: mirjanamihalic5@gmail.com

ORCID: Mirjana Mihalić, <http://orcid.org/0000-0003-1035-8404>

Povišeni arterijski tlak ima gotovo četvrtina odraslog stanovništva u svijetu (26,4%), uključujući i milijun Hrvata (37%). Arterijska hipertenzija je jedan od glavnih uzroka kardiovaskularnih bolesti, moždanog udara i bolesti bubrega. Godišnje se za liječenje troši više od 300 milijardi dolara. Jedan od uzročnika arterijske hipertenzije je prekomjeren unos kuhinjske soli. Preporuka SZO je 5 g dnevno, a u Hrvatskoj se prosječno unosi kuhinjske soli 11,6 g dnevno.

Na Prvom Hrvatskom kongresu o hipertenziji 2006. godine donesena je Deklaracija o važnosti započinjanja nacionalne kampanje za smanjivanje konzumacije kuhinjske soli. U proteklih deset godina pokrenute su brojne kampanje s ciljem smanjenja unosa kuhinjske soli (suradnja između vlade i industrije hrane o postupnom smanjenju kuhinjske soli u prerađenoj hrani). Zakonom je propisano smanjivanje sadržaja soli u prerađenoj hrani. Donesen je strateški plan smanjenja prekomjernog unosa kuhinjske soli u Republici Hrvatskoj 2014. – 2019. čime se pridružujemo planu SZO i UN o smanjenju unosa kuhinjske soli za 30 % do 2025. godine. To možemo postići informiranjem potrošača o količini soli u hrani, kontinuiranom edukacijom, partnerskim odnosom prehrambene industrije i ugostitelja te na tržištu osiguravanjem hrane sa smanjenim udjelom soli.

Do sada je kod nekih proizvođača došlo do smanjenja udjela kuhinjske soli u kruhu i pekarskim proizvodima, zatim u mesnim proizvodima. Na tržištu imamo sol sa smanjenim udjelom natrija.

Smanjenim unosom NaCl-a za 3 g dnevno možemo smanjiti učestalost arterijske hipertenzije za 16-24 % kod žena i 22-34 % kod muškaraca.

RECEIVED:
February 20, 2017

ACCEPTED:
February 28, 2017