

Indul a „ReceptDoki” program –  
Online szakácskönyv cukorbetegnek  
és hipertóniásoknak

[www.receptdoki.hu](http://www.receptdoki.hu)

Látogassa rendszeresen honlapunkat!  
Folyamatosan töltünk fel új recepteket, tippeket  
hasznos tanácsokat.

A "ReceptDoki" weboldalon arra szeretnénk rávilágítani, hogy a magas vérnyomásban szenvedő beteg nincs "eltiltva" a magyaros ételek fogyasztásától, hasonlóan élvezheti a hazai konyha vagy más táj ételeit, hiszen a számukra ajánlott diétában a különböző komponensek csökkenthetők (pl. cukor, só) vagy éppen növelhetők (pl. rost).

Reméljük, hogy honlapunk is segít "Majd segít a gyógyszer" tévhitet eloszlatni, és kedvet adunk az egészségesebb főzéshez, kevesebb sófogyasztáshoz az Ön egészsége érdekében.

# A SÓ



1.

*A sóbevitel mérséklése  
hozzájárul a magas vérnyomás csökkenéséhez*



## A konyhasóról

A konyhasó 2 összetevője a nátrium és a klórid ion, (képlete  $\text{NaCl} = \text{Na}^+$  (nátrium) és  $\text{Cl}^-$  (klórid)). A só életfontosságú az emberi szervezet számára, hiszen a nátriumnak szervezetünkben jelentős szerepe van pl. a sav-bázis egyensúly és az ozmotikus nyomás fenntartásában, továbbá az ideg- és izomműködésben. Ez az egyetlen ásványi eredetű ízesítő anyag, amelyet, mint fűszert, nem csak az ételek ízesítéséhez, hanem azok tartósításához is használunk.

A korábbi évszázadokban, amikor még a hűtőt nem ismerték, sóval tartósítottak, a történelem során a só fizető eszköz volt. Megbecsültségét jelzi, hogy számos népnél szokás a vendéget kenyérral és sóval fogadni. A sót nehéz volt kitermelni és nehéz volt szállítani, ezért volt igazi kincs. Ha az asztalt nemes urak ülték körül, a sószórót mindig a fő helyre tették. A kiemelt vendégek a só közelében ültek, akik pedig kevésbé voltak fontosak a sótól távolabb foglaltak helyet.

A szív- és érrendszeri betegségek és a sófogyasztás között szoros kapcsolat mutatható ki, melyet tudományos adatok is igazolnak. Ezért fontos a sófogyasztás mérséklése különösen magas vérnyomás esetében.

**A konyhasó fő összetevője a NaCl.**

## Miért káros a túlzott sóbevitel?

Számos tudományos bizonyíték van arra vonatkozóan, hogy a magas vérnyomás egyik kiemelt kockázati tényezője a magas sóbevitel. Hazánkban a magas vérnyomás 2,5 millió felnőttet érint, sőt gyermekkorban is egyre növekszik az előfordulása.

Egy friss közlemény szerint (He FJ, Li J és munkatársai szerint) a sóbevitel 5-6 g/nap alá történő redukálása magas vérnyomásban szenvedőknél jelentősen, a szisztolés vérnyomást akár 5,3 Hgmm-el, míg a diasztolés vérnyomást 2,8 Hgmm-el csökkenti. 6 g só körülbelül 1 kávéskanálnyi mennyiségnek felel meg. A pozitív összefüggés megfigyelhető hipertóniás és a normotenziós egyének esetében is.

**A sóbevitel mérséklése hozzájárul a magas vérnyomás csökkenéséhez.**



**www.receptdoki.hu**

Online szakácskönyv cukorbetegnek és hipertóniásoknak

## Szeretjük a sót

A magyar lakosság sófogyasztása minden életkorban jelentősen meghaladja az ajánlott értékeket (felnőttek: 5 gramm/nap; gyermekek: 3 gramm/nap). Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet adatai alapján a férfiak átlagos napi sóbevitel 18 g, a nőké 14 g.

A WHO Európai Regionális Irodája szintén a sóbevitel csökkentésének fontosságát hangsúlyozza. Ez az egyik legegyszerűbb módja a magas vérnyomás és ezáltal a stroke, és a szív- és vesebetegység kockázatainak mérséklésére. A sóbevitel 5 g/nap alá történő redukálása (1 kávéskanálnyi mennyiségnek körülbelül 6 g) a stroke kockázatát 23%-kal, és a kardiovaszkuláris betegségek kockázatát 17%-kal csökkenti.

STOP SÓ Nemzeti Sócsökkentő Program 2010-ben indult el Magyarországon. A program célja a lakosság sóbevitelének csökkentése.

„Stop SÓ” Nemzeti Sócsökkentő Program elemei:

1. A nemzeti szintű helyzetértékelés: adatgyűjtés, a hazai kereskedelmi forgalomban kapható, valamint a közétkeztetésben – különös tekintettel a gyermekétkeztetésben – felszolgált ételek sótartalmára vonatkozóan és a lakosság sóbevitelét illetően.
2. A lakosság fogyasztásában meghatározó élelmiszercsoportok kiválasztása, megegyezés a sócsökkentés mértékéről, a reformuláció végrehajtása.
3. Többszintű lakossági felvilágosító kampány a sóbevitel és a magas vérnyomás összefüggésére, az ajánlott sóbevitel mennyiségére és a tudatos vásárlásra (élelmiszercímkék) koncentráva.
4. Az érintettek részére információ átadás és szoros együttműködés az általuk gyártott élelmiszerek sótartalmának csökkentése (reformuláció) érdekében.
5. A javasolt akciók végrehajtásának és hatásosságának folyamatos monitorozása és értékelése.



**Egy kávéskanál  
só 6 g.**

## Honnan kerül a só a szervezetünkbe?

Azonban a konyhasó nem csupán az ételekbe szórva jut a szervezetünkbe, hanem sajtokból, pékárukból, ételízesítőkből, hússokból, készételekből. Sokan mondják, hogy „nem étkezünk sósan”, nem eszünk sem sós mogyorót, sem chipszeket.

Valóban, ha a nyelvünk találkozik az étel felületén található sóval azt sósnak érezzük, míg a kenyérben lévő sót nem érezzük olyan intenzívnek, mert egyenletesen oszlik el a tésztában. Ki gondolná, hogy a chipsek 1,4-1,6% NaCl-ot tartalmaznak, addig a kenyérnél ez az arány 2,6% is lehet, egyes húsipari termékekben pedig a 7%-ot is elérheti.

Elmondható, hogy a sóbevitel kb. 75%-a nem a sózásból ered, hanem a kész- és feldolgozott élelmiszerek fogyasztásából. Egy zsemle, 2 szelet Prágai sonka és 1 szelet trappista sajt sótartalma kb. 2,55 gramm, ami az ajánlott napi sóbevitel fele. Könnyű belátni, hogy sózás nélkül is jóval több sót fogyasztunk a javasoltnál.

Ha vásárláskor tüzetesen átnézzük a címkét, és ellenőrizzük a kevésbé sósnak gondolt termékek NaCl tartalmát, meglepetésben lehet részünk: számos, naponta fogyasztott élelmiszerünk tartalmaz jóval nagyobb mennyiségű sót, mint gondolnánk, azonban a rejtett és az egységesen eloszló sótartalom miatt ezt nem érzékeljük.

**A lakossági sófogyasztás 77%-a a feldolgozott élelmiszerekből származik.**

**www.receptdoki.hu**

Online szakácskönyv cukorbetegnek és hipertóniásoknak

## Csökkentett nátriumtartalmú konyhasó fogyasztása

A csökkentett nátriumtartalmú konyhasó használata Magyarországon nem elterjedt. A STOP Só nemzeti sócsökkentő program elsődleges üzenete, hogy a lakossági sóbevitel csökkenjen. A fő törekvés, hogy a lakosság fokozatosan hozzászokjon a kevésbé sós ízhez. A csökkentett nátriumtartalmú só, ezt a törekvést nem segíti, mivel ízhatás szempontjából hasonlóan „sósnak” érezzük, mint a hagyományos étkezési sót. Aki azonban ragaszkodik a sós ízhez, és az ételek sózásához, azok számára a csökkentett Na tartalmú só ajánlható, hiszen azonos sós íz mellett 30 %-al kevesebb nátriumot tartalmaz.

Ha egy gyors számítást végzünk arra az esetre, - ami jelenleg teljesen elméleti megközelítés - hogy ha valamennyi élelmiszerben, ill. az ételkészítés és sózás során olyan, 30 %-kal csökkentett Na-tartalmú sót használnánk, ahol a nátriumot káliumra cserélték, a ma jellemző átlagos lakossági sóbevitt figyelembe véve ez 2,6 g kálium-bevitt jelentene. (Amennyiben a sóbevitt csökkentenénk az ideális 5 g-ra, és ezt az előbbi típusú sóval fedeznénk teljes egészében, az mindössze 0,48 g káliumfogyasztással lenne egyenértékű.)

**A csökkentett nátriumtartalmú só azonos sós íz mellett 30 százalékkal kevesebb nátriumot tartalmaz.**



## A só típus megválasztása

Különböző sófajták léteznek attól függően, honnan származik a só (tengeri só, kősó), finomítják-e, továbbá hogy milyen szemcseméret (durva, kristályos, finom). A só származási helye befolyásolja a mikroelem-tartalmát, de két fő alkotórésze minden esetben a nátrium és a klór. Magas vérnyomást a túlzott nátriumbevitel okoz, ebből a szempontból a tengeri só használata a konyhasó helyett nem jár előnnyel.

A csökkentett nátrium-tartalmú konyhasók normál, átlagos mennyiségben való fogyasztása, ahol a nátrium egy részét káliumra cserélték, ép veseműködés esetén nem jár kockázattal.

Azon egyének számára, akinél a káliumürítés károsodása ismert vagy ennek veszélye fennáll (például krónikus veseelégtelenség, krónikus szívelégtelenség, diabetes, idős kor esetén) a kálium-bevitel csökkentése ajánlott.

Ezen esetekben gyakran egyénre szabott diéta megállapítására van szükség, mely figyelembe veszi az alapbetegség súlyosságát, a társbetegségeket és az alkalmazott gyógyszerek hatását is.

## Tipppek

1. Ismerje melyek a magas sótartalmú (nátrium-klorid tartalmú) élelmiszerek, hiszen ezekből származik a napi sóbevitel jelentős része. Fogyasszon belőlük minél kevesebbet. Magas sótartalmú élelmiszerek többek között a kenyérfélék, pékáruk, margarinok, húskészítmények, felvágottak, sajtok, juhtúró, salátaöntetek, mustár, ketchup, ételízesítők, konzervek, sós nassolnivalók, félkész- és készételek.
2. Mielőtt egy élelmiszert a kosárba helyez, nézze meg a címkejét. A nátriumot 2,5-el megszorozva megkapja az élelmiszer sótartalmát. Például, ha a nátriumtartalom 2 gramm, akkor az élelmiszer 5 gramm só-t tartalmaz. Segítséget nyújthat, hogy minden címkén az adott élelmiszer összetevőit csökkenő mennyiségben kell feltüntetni. Ha az összetevőknél az első helyen a konyhasó szerepel, feltételezhető, hogy az adott élelmiszer só-tartalma magas.

**FONTOS!** Mindig nézze meg, hogy mire vonatkozik a megadott adat (100 g vagy 1 adag)

Íme néhány ötlet arra, hogy mi kerüljön a bevásárló kosarába:

- Magas só-tartalmú ételízesítő helyett sómentes ételízesítők, szárított vagy friss fűszerek.
- Sós kifli helyett magvas kifli.
- Konzerv zöldségek helyett friss zöldségek.

3. Kóstolás nélkül ne sózzon! Szoktassa át ízlelőbimbóit a kevésbé sós ízekre. Adjon időt az átszokásra. Ne feledje, hogy Önnek és családjának kb. 3-4 hét kell, míg hozzászokik a kevésbé sós ételekhez. Ha a sócsökkentést fokozatosan teszi, figyelje meg, hogy nyelve érzékenyebbé válik a sós ízzel szemben.
4. A friss zöldségek (pl. paprika, paradicsom, uborka) sózását mellőzze! Ismerje meg a zöldségek valódi ízét és kombinálja őket, mert így egymás ízét erősíthetik, kiemelhetik!



5. Főzzön friss alapanyagok felhasználásával és korszerű konyhatechnikai eljárások alkalmazásával, mert ezekkel az étel íze intenzívebb, és ily módon sótartalma csökkenthető. Szakítson az unalmas „só, bors, paprika” alapú fűszerezéssel! Készítsen a megszokottól eltérő és ízvilágú ételeket is (savanykás, édeskés jellegű ételek).
6. Függetlenül attól, hogy az adott só honnan származik, mennyire drága, szemcsés / kristályos vagy bármilyen egyéb alakú – mindegyik só nátriumot tartalmaz és egyedül a só nátrium tartalma az, ami meghatározza, hogy mennyire emeli a vérnyomást. Azonban minden sóra igaz (a tengeri sóra is), hogy a rendszeres túlzott sóbevitel magas vérnyomás kialakulásához vezet.



Forrás:

1. He FJ, Li J, Macgregor GA. Effect of longer-term modest salt reduction on blood pressure. Cochrane Database Syst Rev. 2013 Apr 30;4:CD004937. doi: 10.1002/14651858.CD004937.pub
2. Kiss István; Nemzeti Sócsökkentő Program: STOP SÓ, MOTESZ Magazin;2010;XVIII(1):46-48 3.www.oeti.hu. 2. 1.