

# A SÓ



1.

*A sóbevitel mérséklése*

*hozzájárul a magas vérnyomás csökkenéséhez*





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

*Online szakácskönyv cukorbetegnek és hipertóniásoknak*

# 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 tartósításhoz 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](http://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 sóbevetele 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 vesebetegség 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) koncentrálván.
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 chipszetek.

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 cukorbetegeknek 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 ételkészítés, ill. az ételkészítés és sózás során olyan, 30 %-kal csökkentett Na-tartalmú sót használnánk, ahol a nátriumot káliumra cserélték, a ma jellemző átlagos lakossági sóbevitelt figyelembe véve ez 2,6 g kálium-bevitelt jelentene. (Amennyiben a sóbevitelt csökkentenénk az ideális 5 g-ra, és ezt az előbbi típusú sóval fedoznénk 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.



# Tippek

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 címkéjét. A nátriumot 2,5-el megszorozva megkapja az élelmiszer sótartalmát. Például, ha a nátriumtartalom 2 gramm, akkor az élelmiszer 5 gramm sót 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 sótartalma 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 sótartalmú 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!



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

*Online szakácskönyv cukorbetegnek és hipertóniásoknak*

5. Főzzen 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. Az 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.



# ReceptDoki



*Indul a „ReceptDoki” program –  
Online szakácskönyv cukorbetegeknek  
és hipertóniásoknak*

## 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.

Merck Kft.  
1117 Budapest,  
Október huszonharmadika utca 6-10.  
Tel.: +36-1-463-8100  
E-mail: merck@merck.hu  
www.merck.hu

