

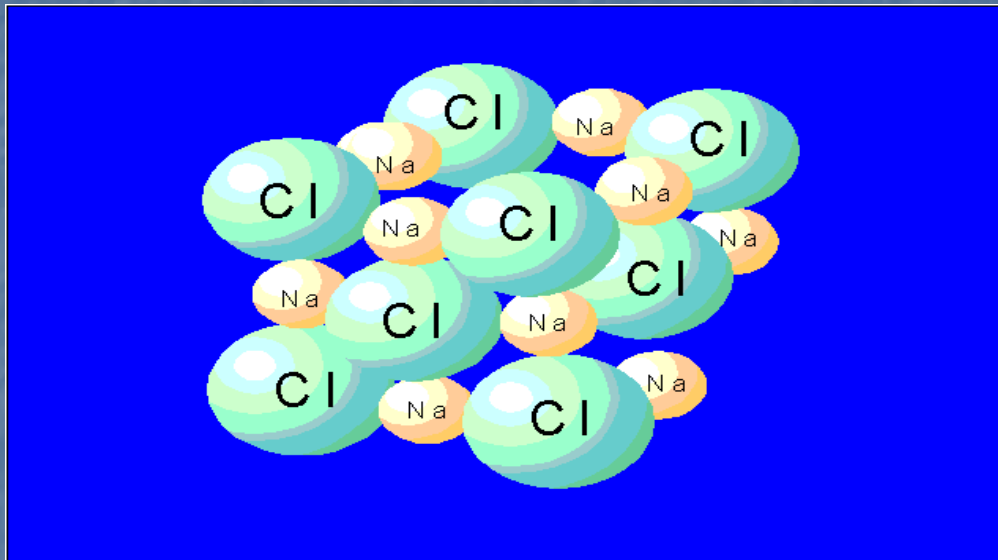
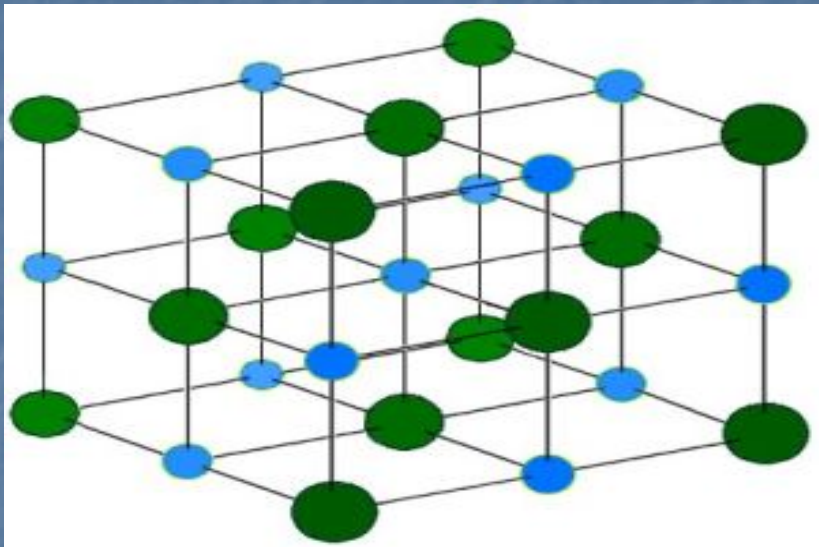
ZNANJE I PRAKSA KORIŠTENJA SOLI U ISHRANIE

F. Jusupović, A. Smajkić,
A. Rudić,

Fakultet zdravstvenih studija
Univerziteta u Sarajevu



So je proizvod kristalizacije slanih otopina, koja se pretežno sastoji od Natrijeva hlorida tj. 39,34% natrijuma i 60,66% hlora.



Kao dodatak hrani je značajan i neophodan za zdravu probavu, za regulaciju tekućine u tijelu, za kvalitetno funkcionisanje nervnog sistema, a kao nosilac joda, u funkciji je preventivne zaštite gušavosti.

Kao gornju granicu unosa kuhinjske soli za zdravu populaciju, preporučuje se 6 g dnevno, a po nekim autorima, u ishrani treba koristiti što manje soli - npr. pola kašike, oko 3-4 g.

Istraživanja pokazuju da ljudi u prosjeku troše 2 ili 3 puta više soli nego što im je potrebno

Manja količina soli u ishrani predstavlja manji rizik za nastanak povišenog krvnog tlaka, osteoporoze, objašnjava se kroz sposobnost soli da <<izvlači>> kalcij iz kostiju te tako potiče njegovo izlučivanje urinom.

Danas se so najčešće koristi kao:

- začin,
 - konzervans
 - agens za održavanje boje,
 - u svhu reguliranja fermentacije,
 - za čuvanje hrane i poboljšanje okusa.
 - dobra je i za jačanje imuniteta, kod tegoba usljed promjene vremena i niskog krvnog pritiska,
-
- Sva prirodna hrana u sebi sadrži određenu količinu soli zbog toga jelima nije potrebno dodavati veće količine.

- So se u „skrivenom obliku“ nalazi u mnogim prerađevinama:
- Slani kikiriki čips, grickalice (općenito)
- Konzervirano povrće
- Gotovo sve vrste mesnih proizvoda ,pogotovo sušeno meso kao kobasice, pršuta
- Konzervirani morski plodovi
- Pikantni sirevi
- Industrijski proizvedeni umaci
- Industrijski proizvedene supe

CILJEVI ISTRAŽIVANJA

Analizirati i utvrditi znanje, stav i ponašanje u odnosu na konzumiranje soli kod pacijenata liječenih na Univerzitetском kliničkom centru u Sarajevu.

Utvrditi potrebe za preventivno – medicinskim radom

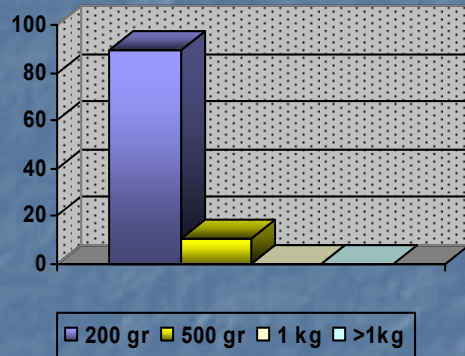
- Ukupno je anketirano 300 pacijenata pomoću anketnog upitnika koji je sastavljen od 11 pitanja.
- Uvažavajući da čovjek 10% soli unosi u prirodnoj hrani, 75% pri preradi – obradi namirnica i 15 % dodavanjem pri pripremi hrane i na trpezi, bilo je opravdano sprovesti ovaj vid istraživanja putem anketiranja.
- Ovakvih i sličnih istraživanja nije bilo na području Federacije BiH, i uopće ovom problemu se ne pridaje značaj
- Količina soli koju unosimo ovisi o individualnim prehrambenim navikama.



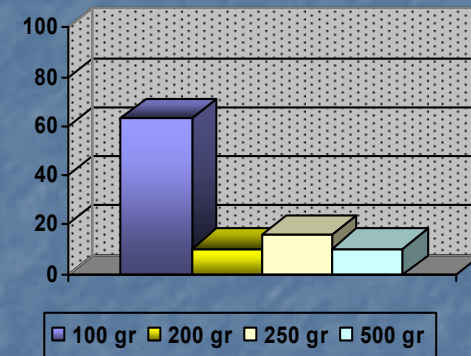
- Jednočlane i dvočlane porodice troše u najvećem procentu po 200 gr soli mjesečno, tročlane u istom procentu 48% (200 gr i 500 gr), dok višečlane troše u najvećem procentu po 500 grama mjesečno.
- Vegetu kao dodatak jelima jednočlane porodice troše u najvećem procentu po 100 grama, dvo, tro i četvoročlane porodice troše najviše 200 grama, a porodice sa 5 i više članova po 500. grama.

Potrošnja soli i zamjena za so u *jednočlanoj porodici*

količina	Potrošnja soli jednočlane porodice za mjesec dana				Potrošnja vegete jednočlane porodice za mjesec dana				Dužina trajanja jednog kg soli jednočlanoj porodici			
	200 gr	500 gr	1 kg	>1kg	100 gr	200 gr	250 gr	500 gr	1 mjesec	2 mjeseca	3 mjeseca	5 mjeseci
Br/%	17/89,4	2/10,5	0/0	0/0	12/63,1	2/10,5	3/15,7	2/10,5	0/0	3/15,7	4/21	12/63,1



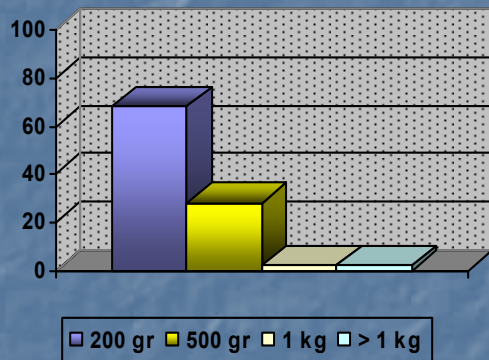
Potrošnja soli jednočlane porodice za mjesec dana



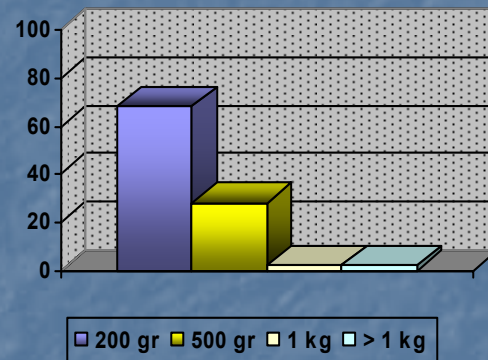
Potrošnja vegete jednočlane porodice za mjesec dana

Potrošnja soli i zamjena za so u dvočlanoj porodici

količina	Potrošnja soli dvočlane porodice za mjesec dana				Potrošnja vegete dvočlane porodice za mjesec dana				Dužina trajanja jednog kg soli dvočlanoj porodici			
	200 gr	500 gr	1 kg	>1kg	100 gr	200 gr	250 gr	500 gr	1 mjesec	2 mjeseca	3 mjeseca	5 mjeseci
Br/%	34/68	14/28	1/2	1/2	14/28	15/30	14/28	7/14	4/8	15/30	10/20	21/42



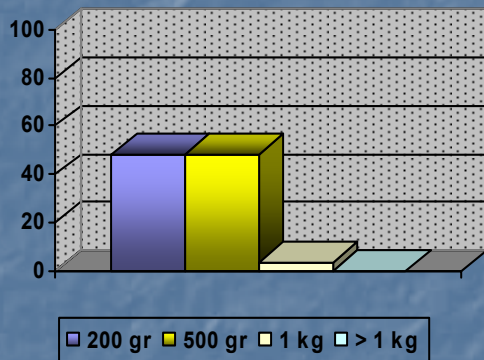
Potrošnja soli dvočlane porodice za mjesec



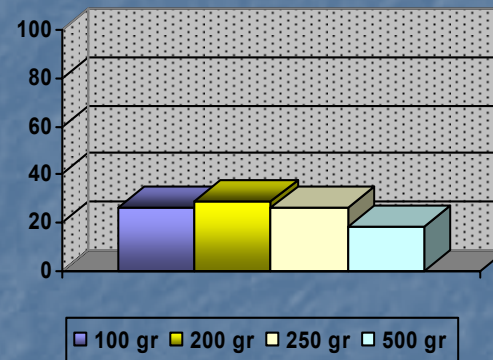
Potrošnja vegete dvočlane porodice za mjesec dana

Potrošnja soli i zamjena za so u tročlanjoj porodici

	Potrošnja soli tročlane porodice za mjesec dana				Potrošnja vegete tročlane porodice za mjesec dana				Dužina trajanja jednog kg soli tročlanjoj porodici			
količina	200 gr	500 gr	1 kg	>1k g	100 gr	200 gr	250 gr	500 gr	1 mjesec	2 mjesec	3 mjesec	5 mjeseci
Br/%	42/48,2	42/48,2	3/3,4	0/0	23/26,4	25/28,7	23/26,4	16/18,3	10/11,4	27/31	21/24,1	25/28,7



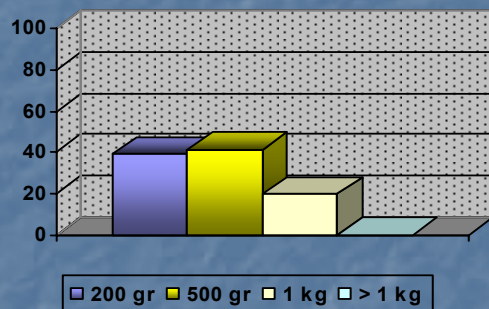
Potrošnja soli tročlane porodice za mjesec dana



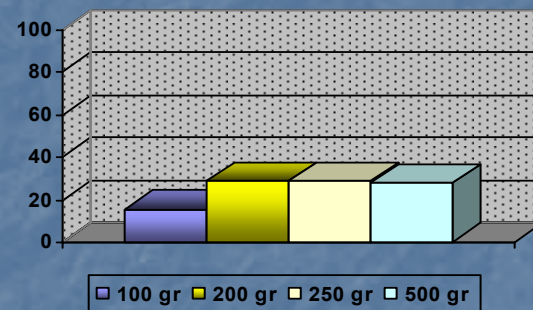
Potrošnja vegete tročlane porodice za mjesec dana

Potrošnja soli i zamjena za so u četveročlanoj porodici

količina	Potrošnja soli četveročlane porodice za mjesec dana				Potrošnja vegete četveročlane porodice za mjesec dana				Dužina trajanja jednog kg soli četveročlanoj porodici			
	200 gr	500 gr	1 kg	>1kg	100 gr	200 gr	250 gr	500 gr	1 mjesec	2 mjeseca	3 mjeseca	5 mjeseci
Br/%	38/39,1	40/41,2	19/19,5	0/0	15/15,4	28/28,8	28/28,8	27/27,8	25/25,7	29/29,8	16/16,4	28/28,8



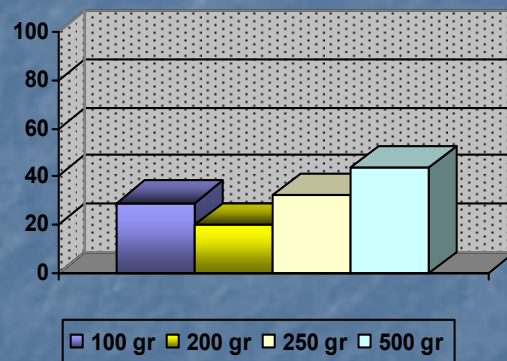
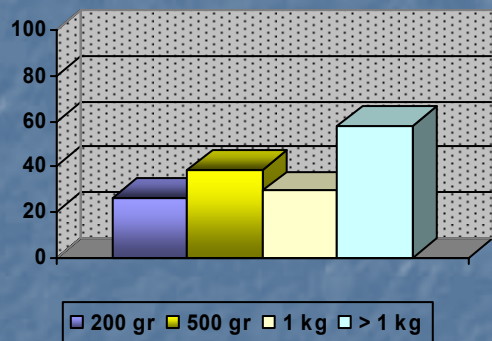
Potrošnja soli četveročlane porodice za mjesec dana



Potrošnja vegete četveročlane porodice za mjesec dana

Potrošnja soli i zamjena za so petočlanoj porodici

količina	Potrošnja soli petočlane porodice za mjesec dana				Potrošnja vegete petočlane porodice za mjesec dana				Dužina trajanja jednog kg soli petočlanoj porodici			
	200 gr	500 gr	1 kg	>1kg	100 gr	200 gr	250 gr	500 gr	1 mjesec	2 mjeseca	3 mjeseca	5 mjeseci
Br/%	9/26,4	13/38,3	10/29,4	2/58	1/29,4	7/20	11/32,3	15/44,1	12/35,2	9/26,4	8/23,5	4/11,7

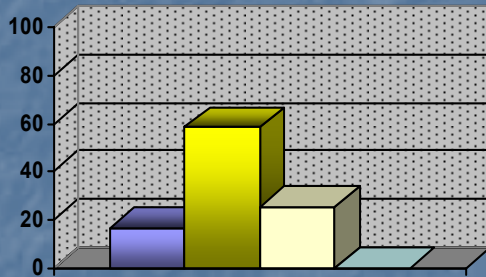


Potrošnja soli petočlane
Porodice za mjesec dana

Potrošnja vegete petočlane
porodice za mjesec dana

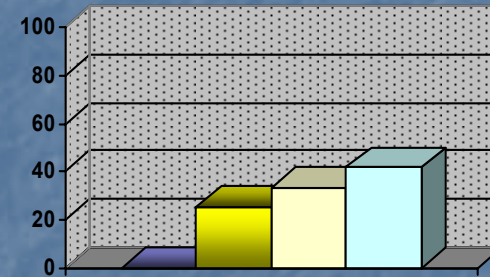
Potrošnja soli i zamjena za so u šesteročlanoj porodici

količina	Potrošnja soli šesteročlane porodice za mjesec dana				Potrošnja vegete šesteročlane porodice za mjesec dana				Dužina trajanja jednog kg soli šesteročlanjoj porodici			
	200 gr	500 gr	1 kg	>1kg	100 gr	200 gr	250 gr	500 gr	1 mjesec	2 mjeseca	3 mjeseca	5 mjeseci
Br/ %	2/16,6	7/58,3	3/25	0/0	0/0	3/25	4/33,3	5/41,6	4/16,6	5/8,3	2/25	1/33,3



200 gr 500 gr 1 kg > 1 kg

Potrošnja soli šesteročlane porodice za mjesec dana



100 gr 200 gr 250 gr 500 gr

Potrošnja vegete šesteročlane porodice za mjesec dana

Odnos prema suhomesnatim proizvodima je različit.

Oni koji ih uopšte ne koriste je 26% (jednočlane porodice), a 16,6% ih koriste 4 i više puta (šestočlane porodice).

Punomasni sir u najvećem procentu (62,8%) četvoročlane porodice uopće ne konzumiraju, vjerovatno iz ekonomskih razloga.

Suhomesnate proizvode i masni sir 4 i više puta, što smatramo kao kritičnu vrijednost, konzumiraju u rastućem %, jednočlane porodice-2,63%, dvočlane 10%, tročlane 8,62, u četvoročlanoj pada na 5,67%, petočlane 14,70%, i šestočlane 20,83%.

Frekvencija konzumiranja suhomesnatih proizvoda i masnog sira sedmično u jednočlanoj porodici

1 čl/19 porodica	Nikako		Ponekad		2-3 puta		4 i više puta	
	Broj	%	Broj	%	Broj	%	Broj	%
Sedmično konzumiranje suhomesnatih proizvoda	5	26,3	10	52,6	4	21,05	0	0
Sedmično konzumiranje punomasnog sira	6	31,5	9	47,3	3	15,7	1	5,26
UKUPNO	11	28,94	19	50	7	18,42	1	2,63

Frekvenca konzumiranja suhomesnatih proizvoda i masnog sira u dvočlanoj porodici

2 čl/50 porodica	Nikako		Ponekad		2-3 puta		4 i više puta	
	Broj	%	Broj/ %		Broj/ %		Broj/ %	
Sedmično konzumiranje suhomesnatih proizvoda	5	10	31	62	7	14	7	14
Sedmično konzumiranje punomasnog sira	10	20	30	60	7	14	3	6
UKUPNO	15	15	61	61	14	14	10	10

Frekvenca konzumiranja suhomesnatih proizvoda i masnog sira u tročlanoj porodici

3 čl/87 porodica	Nikako		Ponekad		2-3 puta		4 i više puta	
	Broj	%	Broj	%	Broj	%	Broj	%
Sedmično konzumiranje suhomesnatih proizvoda	4	4,5	50	50,4	24	27,5	9	10,3
Sedmično konzumiranje punomasnog sira	7	8	55	63,2	19	21,8	6	6,8
UKUPNO	11	6,32	105	60,34	43	24,71	15	8,62

Frekvenca konzumiranja suhomesnatih proizvoda i masnog sira u četveročlanoj porodici

4 čl/97 porodica	Nikako		Ponekad		2-3 puta		4 i više puta	
	Broj	%	Broj	%	Broj	%	Broj	%
Sedmično konzumiranje suhomesnatih proizvoda	5	4,1	56	55,67	30	31,9	6	6,1
Sedmično konzumiranje punomasnog sira	61	62,8	27	25,7	4	4,1	5	5,15
UKUPNO	66	34,02	83	42,78	34	17,52	11	5,67

Frekvenca konzumiranja suhomesnatih proizvoda i masnog sira u peteročlanoj porodici

5 čl/34 porodice	Nikako		Ponekad		2-3 puta		4 i više puta	
	Broj	%	Broj	%	Broj	%	Broj	%
Sedmično konzumiranje suhomesnatih proizvoda	0	0	17	50	11	32,3	6	17,6
Sedmično konzumiranje punomasnog sira	1	2,9	18	52,9	11	32,3	4	11,7
UKUPNO	1	1,47	35	51,47	22	32,35	10	14,70

Frekvenca konzumiranja suhomesnatih proizvoda i masnog sira u šesteročlanoj porodici

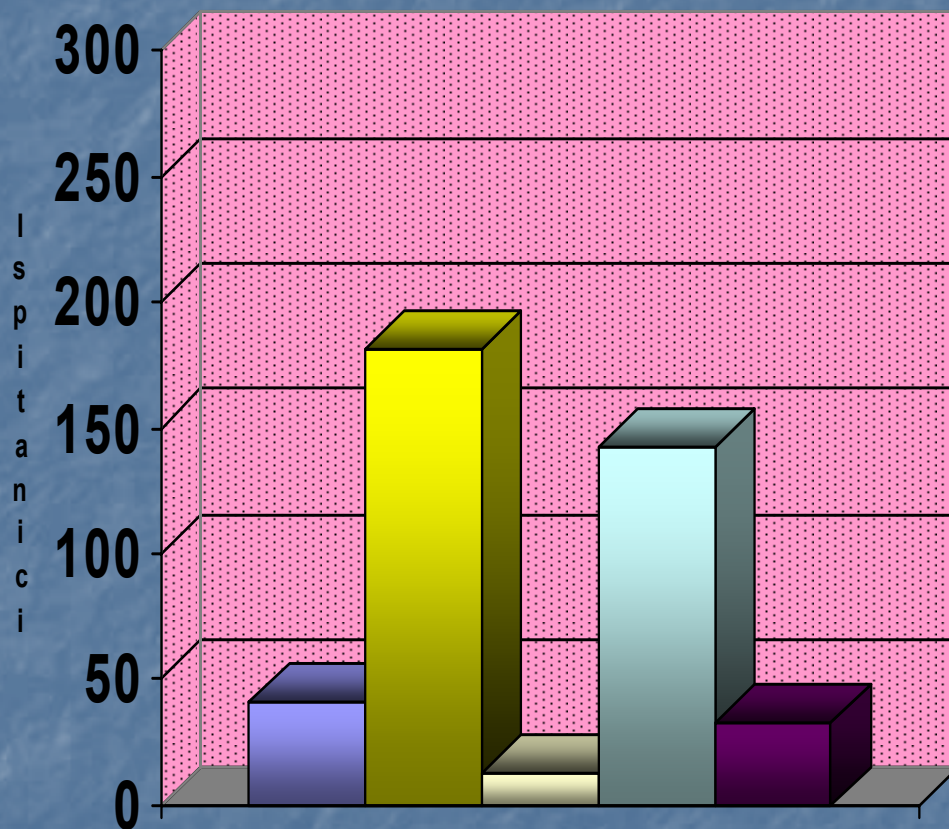
6 čl/12 porodica	Nikako		Ponekad		2-3 puta		4 i više puta	
	Broj	%	Broj	%	Broj	%	Broj	%
Sedmično konzumiranje suhomesnatih proizvoda	2	16,6	4	33,3	4	33,3	2	16,6
Sedmično konzumiranje punomasnog sira	2	16,6	4	33,3	3	25	3	25
UKUPNO	4	16,66	8	33,33	7	29,16	5	20,83

Konзумiranje ribe više puta sedmično najviše je prisutno kod petočlanih porodica-23,5%, a najmanje kod tročlanih (10,3%).

Konзумiranje ribe sedmično

Porodice	Frekvenca konzumiranja ribe							
	Vise puta sedmično		Jednom sedmično		Više puta mjesečno		Nikako	
	Broj	%	Broj	%	Broj	%	Broj	%
Jednočlana	2	10,5	94	7,3	4	21,5	4	21,5
Dvočlana	7	14	10	20	19	38	14	28
Tročlana	9	10,3	27	31	27	31	24	27,5
Četveročlana	11	11,3	35	36	36	37,1	14	14,4
Peteročlana	8	23,5	8	23,5	12	35,2	6	17,6
Šesteročlana	3	16,6	4	25	2	16,6	3	25

Oboljenja koja se dovode u vezi sa soli



■ Srčana oboljenja ■ Bubrežna oboljenja ■ Diabetes ■ Hipertenzija ■ Oboljenja štitne žljezde

Potrošnja i uticaj soli na zdravlje

Da li dosoljavate hranu ?	DA	%	
	148	49,33	
Da li jedete perece,slane štapiće i čips ?	180	60	
Dali je dobro so potpuno izbjegavati u ishrani ?	22	7,33	
Koliko soli trošite ?	PUNO	%	
	157	52,33	
Kako so utiče na zdravlje ?	PUNO	%	MAL O
	205	68,33	93



	%
	50,6
	40
	92,6
	%
	47,66
	%
	0,66

49,33% dosoljava hranu, a 50.6 % je onih koji ne dosoljavaju.
 Perece, slane štapiće i čips jede 60% ispitanika, a 40% ne.
 7,33 % misli da je potrebno so potpuno izbjegavati, a ostali misle da nije.
 Da so puno utiče na zdravlje izjasnilo se 68,33% ispitanika.

Zaključci

- Prosječna količina soli po članu domaćinstva koju ispitanici konzumiraju jako je promjenljiva u odnosu na zastupljenost članova u porodici.
- Konzumirana količina soli veća je od količine koju preporučuje SZO, mada je količinu potrošene soli putem ankete teško precizno kvantificirati
- Ovom problemu neophodno je pristupiti organizovanije u edukativnom, zdravstveno vaspitnom i istraživačkom smislu.