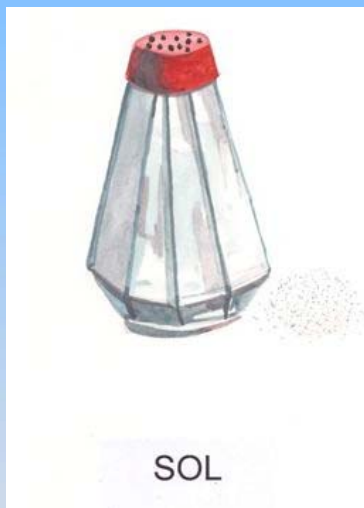


Prehrana hipertoničara važnost smanjenja unosa kuhinjske soli



Mirjana Mihalić, Antonija Barišić

Zavod za nefrologiju i arterijsku hipertenziju
KBC Zagreb

Povišen arterijski tlak je glavni
nezavisni, reverzibilni čimbenik rizika
za

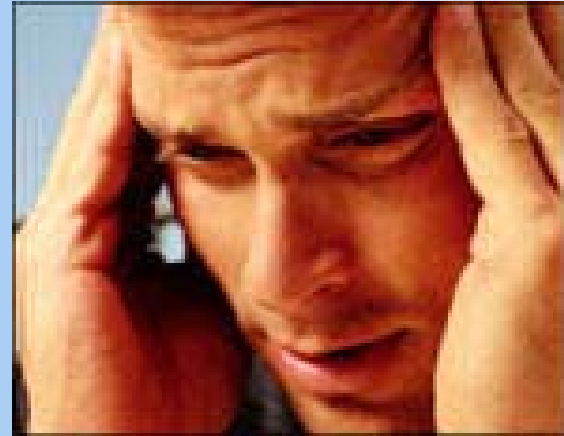
Srčanožilne bolesti
Moždani udar
Bubrežnu bolest

Najčešći čimbenici rizika za nastanak hipertenzije:

Povećane tjelesne mase



Stres



Pušenje



Prekomjieran unos kuhinjske soli



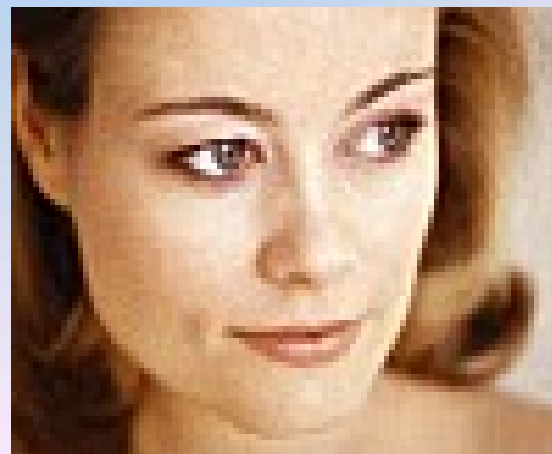
Tjelesna neaktivnost



Pretjerano konzumiranje alkohola



Dob i spol



U terapijskom pristupu na prvom mjestu se naglašava važnost promjene loših životnih navika:

prestanak pušenja

smanjenje prekomjerne tjelesne mase

povećanje tjelesne aktivnosti

smanjen unos kuhinjske soli

Initiation of antihypertensive treatment

Other risk factors, OD or disease	Normal SBP 120-129 or DBP 80-84	High normal SBP 130-139 or DBP 85-89	Grade 1 HT SBP 140-159 or DBP 90-99	Grade 2 HT SBP 160-179 or DBP 100-109	Grade 3 HT SBP ≥ 180 or DBP ≥ 110
No other risk factors	No BP intervention	No BP intervention	Lifestyle changes for several months then drug treatment if BP uncontrolled	Lifestyle changes for several weeks then drug treatment if BP uncontrolled	Lifestyle changes + immediate drug treatment
1-2 risk factors	Lifestyle changes	Lifestyle changes	Lifestyle changes for several weeks then drug treatment if BP uncontrolled	Lifestyle changes for several weeks then drug treatment if BP uncontrolled	Lifestyle changes + immediate drug treatment
3 or more risk factors, M ₂ , OD	Lifestyle changes	Lifestyle changes and consider drug treatment	Lifestyle changes + drug treatment	Lifestyle changes + drug treatment	Lifestyle changes + immediate drug treatment
Diabetes	Lifestyle changes	Lifestyle changes + drug treatment			
Established CV or renal disease	Lifestyle changes + immediate drug treatment	Lifestyle changes + immediate drug treatment	Lifestyle changes + immediate drug treatment	Lifestyle changes + immediate drug treatment	Lifestyle changes + immediate drug treatment

Razvijene civilizacije – prekomjieran unos kuhinjske soli

3-5 x više nego što nam treba !!!

Preporuka WHO je 5 g NaCl dnevno (oko 2000 mg natrija)

Naši bolesnici unose oko 15 g NaCl !!!

Unos natrija može se točno procijeniti na temelju natriurije

Nismo uvijek i najviše sami krivi za prekomjieran unos kuhinjske soli:

Oko 75% je “skriveno” u gotovim namirnicama

Sadržaj kuhinjske soli u industrijski proizvedenim namirnicama
grami NaCl na 100 mg namirnice !

Žemlja	1,1
Graham pecivo	1,1
Kruh (1 kg)	3-5 (10 ?)

Kobasica pečenica	1,3
Kobasica	2,1
Hrenovke	2,0
Hrenovke u tankom ovitku	2,4
Jetrena pašteta	1,9
Šunka kuhana	2,4
Šunka sušena	3,6
Slanina	4,5

Rakovi u konzervi	0,9
Kavijar	4,9
Sušeni bakalar	20,1

Trapist 2,3

Sadržaj kuhinjske soli u industrijski proizvedenim namirnicama
grami NaCl na 100 mg namirnice !

Mahune u konzervi	0,7
Grašak u konzervi	0,6
Kiseli krastavci	2,4
Masline zelene	5,7
Masline crne	8,4
Kiseli kupus	0,9

Kroketi	3,3
Kuhani valjušci	3,8
Okruglice od krumpira	3,3

Coco Krispies	1,4
Corn Pops	0,7
Cornflakes	2,7
Crunch Nut	1,4
Muesli s mekinjama	1,0
Rice Kripies	2,3

Slani štapići	4,6
Krekeri	2,0
Čips	1,2

Sadržaj kuhinjske soli u industrijski proizvedenim namirnicama

1 čaša (200 ml) sadrži:

sok od rajčice	10 mg natrija
sok od rajčice s dodatkom soli	500 mg natrija (1,2 g kuhinjske soli)
sok od povrća s dodatkom soli	580 mg natrija (1,5 g kuhinjske soli)
voćni sok	20 mg natrija
pivo	10 mg natrija
vino	5 mg natrija
kola, limunada	5 mg natrija
dijetni osvježavajući napitak (sa zaslađivačem) (saharin/ciklamat)	21 mg natrija

Namirnice koje sadrže manje od 100 mg Na na 100 gr

Mlijeko
Kiselo mlijeko, kefir, jogurt
Svježi sir

Jaja
Maslac
Meso

Mahunarke, riža, krumpir
Povrće (osim celera), gljive
Voće
med

Žito, brašno...
Sjemenke i orasi

Riba – riječna i morska
(osim skuše, bakalara, sleđa, iverka
jastoga, rječnog raka, dagnji)

DORUČAK

Žemlja

1,1g NaCl



Hrenovke u
tankom ovitku

2,4g NaCl



Sok od povrća

1,5g NaCl



5 g NaCl

Majčino mlijeko 5-9 mmol / L natrija

Najbolja mogućnost za reduciranje unosa kuhinjske soli
= samostalna priprema obroka od svježih i neprerađenih namirnica.

Odrastao čovjek dnevno pojede do 1,5 kg hrane .

Kada bi ta količina hrane sadržavala namirnice samo s prirodnim sadržajem natrija ,
tada bismo uzimali manje od 1000 mg natrija (=2,5g kuhinjske soli)

Danas je u Hrvatskoj prosječan dnevni unos oko 12-15 g !

Prstohvat soli = 0,4 – 0,5 g kuhinjske soli

Vrh noža = 0,25 g kuhinjske soli

Nekontrolirano soljenje, a i bez da se hrana proba = ????

Hipertenzija je vrlo rijetka u Eskima
oni hrani dodaju vrlo malo soli (prosječno < 5g na dan)

U sjevernom Japanu potrošnja soli je znatno veća nego
na jugu.

U sjevernom Japanu prosječna potrošnja soli je veća od
25 g na dan
te skoro 40% stanovništva ima hipertenziju.

IT'S NEVER TOO LATE...



**Cutting your salt intake
could seriously improve
your health - immediately!**

FACT: Older people who cut their salt intake to under 6g per day reduce their risk of stroke by up to 31% and heart disease by up to 24%.

NATIONAL SALT AWARENESS DAY
26 JANUARY 2005

CONSENSUS ACTION ON SALT AND HEALTH

EMAIL: cash@sghms.ac.uk WEBSITE: www.actiononsalt.org.uk

Charity Registration No: 1098818

Salt intake and the health of your children



A meal like this contains 7 grams of salt.
Recommended daily intake should not
exceed 6 grams.



Do you know how much salt
the average child consumes
each year?

Take a guess...



nearly 4 kilos!

is this unhealthy?

Yes

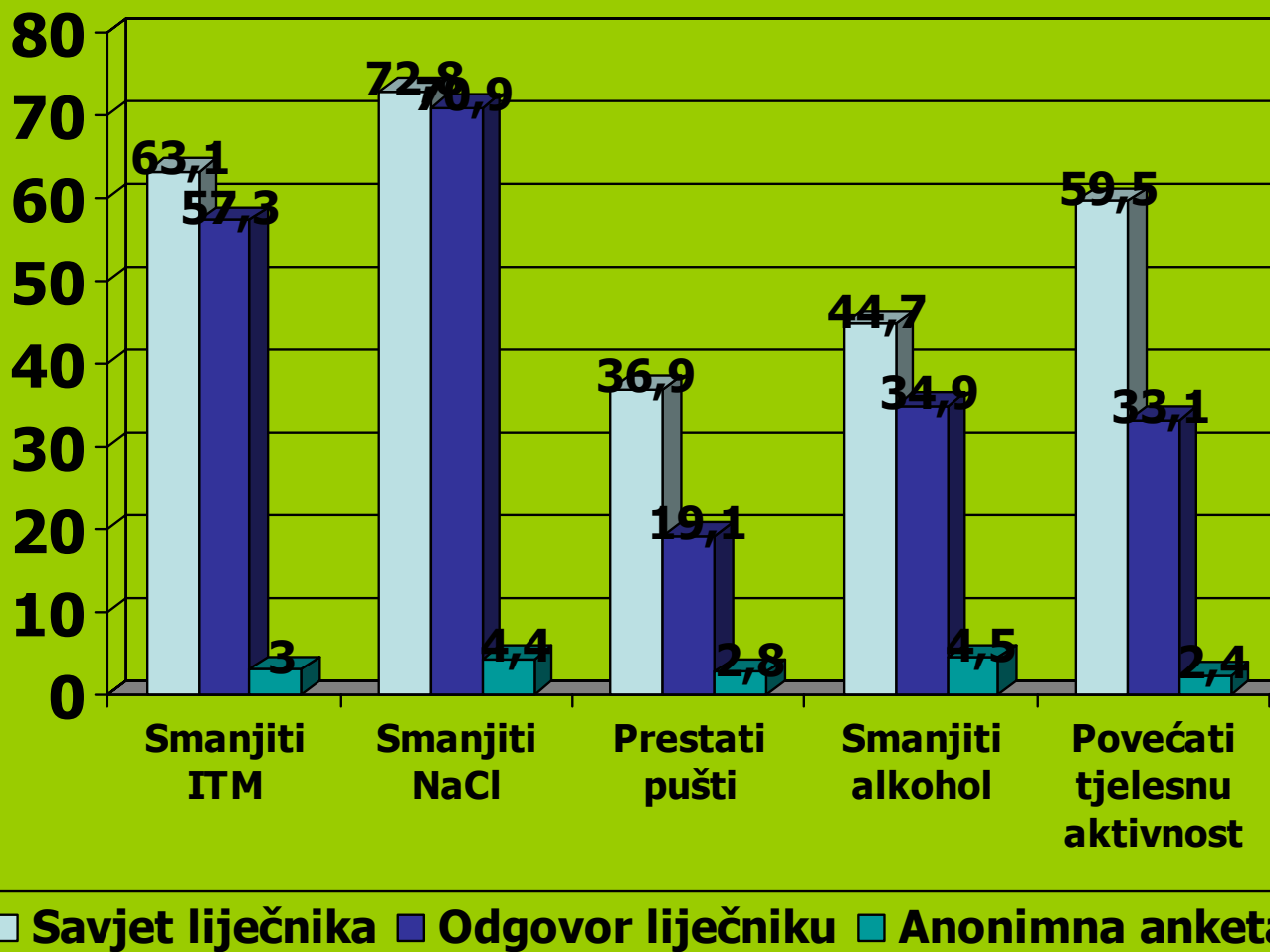
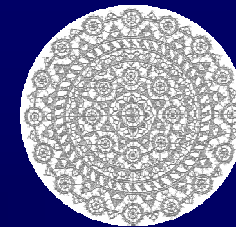
Children are now believed to be eating as much salt as adults
(9 to 12gms a day), although a healthy intake for children
should be less than half of this. Most of this salt
comes hidden in processed foods.



For more information visit:

CASH - Consensus Action on Salt and Health
Blood Pressure Unit, St George's Hospital Medical School, Cranmer Terrace, London SW17 0JZ
Tel: 020 8728 2424 e-mail: cash@sghtm.ac.uk website: www.hypocul.co.uk

PROMJENE ŽIVOTNIH NAVIKA



Uloga medicinske sestre

Edukacija bolesnika **praktičnim** savjetima :

- Bolnica
- Ambulante
- Savjetovališta

- Obitelji
- Prijatelji
- Poznanici
- Kolegice i kolege na poslu

Priprema **brošura i plakata** za bolesnike
Aktivno sudjelovanje u svim aktivnostima
Nacionalnog programa
Sudjelovanje na stručnim sastancima
Suradnja s nutricionistima

Ponavljanja kod svakog pregleda !!!



Hvala na pažnji!