

Zaključci IV. simpozija Kardiovaskularno zdravlje – prehrana i sol

1. Prehrana stanovništva Hrvatske pod udarom je prekomjernog unosa kuhinjske soli. Fiziološka dnevna potreba soli iznosi manje od jednog grama, a preporučena doza od strane Svjetske zdravstvene organizacije je 5 grama. Razvijene zemlje konzumiraju između 10 i 20 grama dnevno. Dnevni unos kuhinjske soli u nas procjenjuje se na 12-18 grama.
2. Povećan unos kuhinjske soli stanovništva jedan je od glavnih čimbenika povišenja arterijskoga tlaka što je glavni nezavisni čimbenik povišenja pobola i smrtnosti od moždanog udara i srčanog infarkta u cijelom razvijenom svijetu i u Hrvatskoj. U europskim razmjerima Hrvatska je vrlo rizična zemlja s obzirom na razvoj kardiovaskularnih bolesti čemu nesumnjivo pridonosi i ovako neprimjereno visok unos kuhinjske soli. No, prekomjeran unos kuhinjske soli povezan je i s osteoporozom, nefrolitijazom, nekim karcinomima, a otežava i terapiju nekih drugih bolesti kao npr. bronhalne astme. Uz to otežava kontrolu hipertenzije te zasigurno znatno povećava troškove liječenja hipertenzije.
3. Svjetska epidemiološka iskustva ukazuju na činjenicu da redukcija unosa kuhinjske soli na 6 grama dnevno dovodi do 24 postotnog smanjenja smrtnosti od moždanog udara i do 18 postotnog smanjenja smrti od koronarne bolesti. Stoga treba podržati Nacionalni program smanjenja unosa soli u populaciji Hrvatske koji je pokrenut u okrilju Akademije medicinskih znanosti Hrvatske zajedno s Hrvatskim društvom za hipertenziju i MED-EKON d.o.o, te s Hrvatskim društvom za aterosklerozu, Hrvatskim kardiološkim društvom, projektom *Regionalizam kardiovaskularnih bihevioralnih rizika – model intervencije* Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, a priključila su se i druga stručna liječnička društva i udruge medicinskih sestara. Projekt određivanja natrija u mokraći koji je u tijeku, dio je Nacionalnog programa, te programa Svjetske zdravstvene organizacije te se očekuju prve realne procjene konzumacije kuhinjske soli našeg stanovništva. Nacionalni program za smanjenje prekomjernog unosa kuhinjske soli dodatnim projektom podupire i Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi Republike Hrvatske
4. Većina kuhinjske soli unosi se kroz gotovu i polugotovu hranu, te restoranskim obrocima. Stoga je neophodno potrebno smanjiti količinu kuhinjske soli upravo u tim jelima. Prehrambenu industriju i razne tvrtke koje se bave proizvodnjom namirnica treba poticati na proizvodnju namirnica sa smanjenim sadržajem kuhinjske soli. Cilj Nacionalnog programa je pratiti dobar put koji je zacrtan kroz druge svjetske slične programe (CASH, WASH), te ukazati i pokazati proizvođačima hrane kako je ovdje nužan partnerski odnos na dobrobit svih. Cilj je postepeno smanjivati količinu NaCl u namirnicama od oko 4% godišnje kako bi se populacija postupno navikavala na promjenu okusa. Važan korak bit će deklariranje sadržaja kuhinjske soli na namirnicama te je u aktivnosti uključena i Hrvatska agencija za hranu. Predlaže se da, između ostaloga, pekarska industrija jednoobrazno smanji unos soli za 10% što uopće ne bi utjecalo na organoleptička svojstva kruha i peciva. U svim aktivnostima Nacionalnog programa bit će vrlo važna uloga medija (što je bilo gotovo presudno za CASH program), a tvrtka Spona d.o.o je spremna dobrovoljno pomoći u ovom vrlo važnom aspektu.
5. Neophodno je poticanje zdravstvenih radnika na aktivnosti primarne prevencije kardiovaskularnih bolesti kako bi se Nacionalni program smanjenja

unosa kuhinjske soli prenio na lokalnu razinu zdravstvene zaštite stanovništva. Projekt angažiranja patronaže službe na smanjenju zdravstvenog rizičnog ponašanja u tijeku je od 2008. godine. Očekuje se značajan doprinos tih aktivnosti u borbi za kardiovaskularno zdravlje stanovništva Hrvatske.

6. Zaključeno je da svi radovi IV. simpozija o kardiovaskularnom zdravlju (prehrana i sol) budu objavljeni u časopisu Acta Medica Croatica. Također je odlučeno da peti simpozij o kardiovaskularnom zdravlju bude posvećen problemu fizičke aktivnosti odnosno neaktivnosti kao riziku za kardiovaskularno zdravlje.