

Z NAŠIM NAČINOM PREHRANJEVANJA

odrasli prebivalci Slovenije še vedno za dobrih 130 % presegamo še varno dnevno količino soli.

UŽIVAJTE ŽIVILA Z MANJŠO KOLIČINO SOLI.

Pri nakupu živil vedno preberite, koliko soli (natrija) vsebujejo.

Omejite dosoljevanje hrane.

KAJ POMENI VELIKO IN KAJ MALO SOLI V ŽIVILIH?

VELIKA

količina soli v živilih pomeni, da je v 100 g izdelka več kot 1,5 g soli, oziroma 0,6 g natrija.

MAJHNA

količina soli v živilih je manj kot 0,3 g soli/100 g izdelka oziroma 0,1 g natrija/100 g izdelka.

Zgornja meja za zdravje še varne dnevno zaužite količine za odrasle je

5g

soli, kar vključuje tudi sol, ki je vsebovana v predelanih živilih.



Zmerno uživajte živila, ki vsebujejo veliko soli, kot so: mesni izdelki, slan kruh in krušni izdelki, predpripravljene jedi in hitra hrana.

Začnite uporabljati naravne začimbe in dišavnice ter se tako izognite čezmernemu soljenju pri pripravi hrane in pri mizi.

Ne dodajajte soli pri mizi kar iz navade. Dokazano je, da se človek v razmeroma kratkem času postopoma lahko prilagodi na manj slan okus. Zato že danes dodajte v hrano manj soli.

Solite manj in izbirajte manj slane izdelke – tako boste ohranili svoje zdravje!

OZNAČBE NA ŽIVILIH IN NAVEDBE KOLIČINE SOLI

Živila iz ponudbe v naših trgovinah morajo imeti skladno z zakonodajo obvezno navedeno vsebnost soli v gramih na 100 gramov ali mililitrov izdelka, dodatno pa lahko tudi na porcijo.

KAKŠNE SO ZGORNJE ŠE VARNE KOLIČINE SOLI V NAŠI PREHRANI?

DOJENČKI
0-12 mesecev



OTROCI
1-15 leta



MLADOSTNIKI
IN ODRASLI 15+



Potrebe po soli so povečane pri večjih telesnih naporih (športniki, težki fizični delavci), pri določenih bolezenskih stanjih (bruhanje, driska, povišana telesna temperatura) in ob zelo močnem potenju (povišana temperatura zraka).



S KOSOM PICE

človek dobi za ves dan dovolj soli.



S PETIMI REZINAMI SALAME

človek dobi za ves dan dovolj soli.



Z DVEMA KOSOMA KRUHA

človek dobi za ves dan dovolj soli.

Pretirano uživanje soli lahko povzroči zvišanje krvnega tlaka in posledično možgansko kap ter druge bolezni srca in ožilja.

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



**PREVEČ
SOLI ŠKODI**
nesoli.si

ALI VESTE?

- Odrasel človek potrebuje dnevno le 1,4 g soli (500 mg natrija). Zgornja meja za zdravje še varne dnevno zaužite količine je 5 g soli (3 g za otroke), kar vključuje tudi sol, ki je vsebovana v živilih.
- Raziskave so pokazale, da prebivalci Slovenije v povprečju zaužijemo okoli 12 gramov soli dnevno. To je kar dvakrat več od priporočenih 5 g.
- Ali ste vedeli, da Slovenci samo z živili, ki jih kupimo v trgovini, zaužijemo povprečno 6 g soli in da že presežemo zgornjo mejo – 5 g soli?
- Ali ste vedeli, da lahko ena pica vsebuje tudi 12 g soli in več? To pomeni, da s celotno pico za več kot 2-krat presežemo zgornjo, še varno dnevno zaužito količino soli.
- Ali ste vedeli, da že z dvema kosoma kruha popolnoma pokrijete dnevne potrebe po soli?
- Ali ste vedeli, da odrasel človek že s 5 dekagrami delicatesnih mesnih izdelkov zadosti dnevnim potrebam po soli?
- Ali ste vedeli, da si za naše telo nujno potrebno sol zagotovimo že s skrbno izbrano nesoljeno ali zelo malo soljeno hrano?
- Ali ste vedeli, da morajo proizvajalci živil na embalaži po novem obvezno označevati tudi vsebnost soli?

Storite nekaj zase!

ZAKAJ JE SOL LAHKO ŠKODLJIVA?

- Ali ste vedeli, da pretirano uživanje soli lahko povzroči zvišanje krvnega tlaka?
- Ali ste vedeli, da zvišan krvni tlak lahko povzroči možgansko kap?
- Ali ste vedeli, da povišan krvni tlak povzroča bolezni srca in ožilja?
- Ali ste vedeli, da je previsok vnos soli povezan tudi z želodčnim rakom, osteoporozo, astmo, ledvičnimi kamni, z debelostjo in s sladkorno boleznijo – prekomerno uživanje soli poslabša ta stanja oziroma pospeši njihov nastanek.
- Več o tem si lahko preberete na spletni strani **www.nesoli.si**

Storite nekaj zase!

KAKO ZDRAVO UŽIVATI SOL?

- Zmerno uživajte živila, ki vsebujejo izredno veliko soli:
 - prekajeno meso,
 - suhomesnati izdelki,
 - klobase, salame in hrenovke,
 - mesne konzerve,
 - slan kruh in krušni izdelki,
 - nekatere vrste sirov,
 - predpripravljene jedi,
 - hitra hrana,
 - slani prigrizki.
- Pri nakupu živil vedno preberite označbo in preverite, koliko soli oziroma natrija vsebujejo. Več o tem na zadnji strani zloženke.
- Pri kuhanju in pri mizi soli ne dodajajte kar iz navade, ne da bi jed prej poskusili. Še bolje: namesto soli, začnite odkrivati in uporabljati sveže, suhe in zamrznjene začimbe ter dišavnice, ki obogatijo vonj in okus jedi; izbor je navdušujoč in njegova pestrost neskončna! Z njihovo uporabo se zlahka izognete čezmernemu soljenju, uporabi jušnih kock in pripravljenim dodatkom jedem.
- Tudi kadar se prehranujete zunaj doma, lahko izbirate jedi z manjšo vsebnostjo soli. V restavraciji prosite, da vam jedi solijo manj kot po navadi, in se pozanimajte o tem, ali kuharji za pripravo jedi uporabljajo predpripravljene izdelke (konzerve, koncentrate ...). Izberite jedi s čim več svežimi živili.
- Že danes dodajte v jedi manj soli. Že danes se odločite, da boste kupovali hrano z manj soli. Tako boste ohranili svoje zdravje!

Storite nekaj zase!

