



# MANJE SOLI, VIŠE ZDRAVLJA!



Republika e Kosovës  
Republika Kosova-Republic of Kosovo  
Qeveria - Vlada - Government

MINISTRIA E SHËNDETET SISYE  
MINISTRSTVO ZDRAVSTVA  
MINISTRY OF HEALTH



**AQH**

Accessible  
Quality  
Healthcare

SDC project implemented by Swiss TPH



# SO I NAŠE ŽDRAVLJE

So je element koji našem telu treba za pravilan rad. Male količine soli su neophodne za:

- održavanje ravnoteže tečnosti u telu
- regulacija krvnog pritiska
- funkcionisanje nervnog sistema mišića

Ali upotreba previše soli može povećati krvni pritisak, što može izazvati srčani udar, moždani udar i bubrežne bolesti.

## ŠTA JE SO?

So je hranjiva supstanca koja se naziva natrijum hlorid. Natrijum je upravo deo soli koji uzrokuje probleme. Natrijum se nalazi i u drugim oblicima, kao što je soda bikarbona (natrijum bikarbonat), koja se koristi za proizvodnju hleba, i u ostalim konzervansima za meso (natrijum nitrat).

## KOLIKO SOLI BI TREBALO DA DNEVNO KONZUMIRAMO?

Prema preporukama Svetske zdravstvene organizacije (SZO), odrasli ne bi trebali uzimati više od 5 g soli dnevno. Ovo je količina sadržana u maloj kašičici.

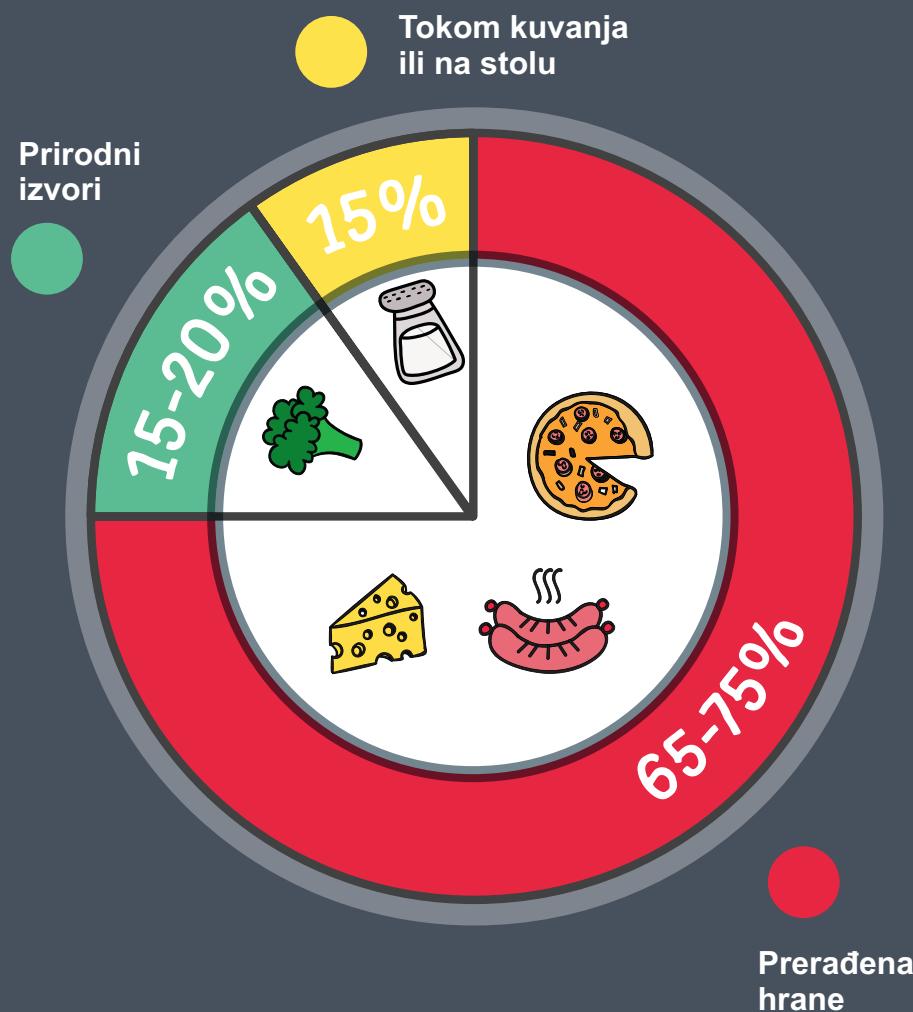


1. = 5 gr. soli

# ODAKLE DOBIJAMO SO?

Većina soli koju konzumiramo - oko 65-75% - dolazi iz prerađene hrane, brze hrane i hrane iz restorana.

Oko 15-20% soli dodaje se hrani tokom kuvanja ili na stolu za vreme obroka, a 15% se prirodno nalazi u hrani.



# HRANA SA SKRIVENOM SOLI

Većina ljudi već zna da hrskava hrana (grickalice) i brza hrana sadrže velike količine soli, ali možda ćete se iznenaditi koliko soli ima u svakodnevnoj hrani koja nema slani okus - poput **celovitih žitarica, hleba, keksa i slatkiša**. Ako ovu hrani jedete često, količina soli koju konzumirate može se znatno povećati.

Procenat natrijuma nalazi se i kao sastojak hrane u prirodnom, sirovom stanju, kao što su: **voda, voće, povrće, meso, jaja, mleko i proizvodi od istih, riba itd.**

Neke vrste umaka ili začina koji se koriste kao zamena ili dodatak soli bogate su natrijumom, poput **kečapa i umaka**, pa ih treba koristiti sa oprezom.

## Začini i umaci



Kečap

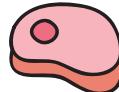


Senf

## Crveno i prerađeno meso



Kobasice



Šunka

## Grickalice



Čips



Slani orašasti plodovi

## Slatko i slano



Žitarice



Slatkiši

**Mprosečna  
količina soli  
po obroku**

**Namirnice sa velikom  
količinom soli**

Kocke supe od povrća **2.0g**

Vegetarijanska pica (20cm, 230g) **1.5g**

Pečeni pasulj (200g) **1.4g**

Kobasica (25g) **1.25g**

Suvo meso – dva parčeta (24g) **1.0g**

Sir (30g) **0.5g**

Kečap (12g) **0.5g**

Slani kikiriki (50g) **0.5g**

Pomfrit (32.5g) **0.5g**

Hleb (1 parče) **0.5g**

Čokoladni keksi **0.4g**

Puter (10g) **0.2g**

# ALTERNATIVE SOLI

Postoje različite vrste soli, ali nijedna nije bolja ili lošija za vas - so je so i ima isti efekat na krvni pritisak. Postoje vrste sa manjom količinom natrijuma od običnih soli. Mogu vam pomoći da unesete manje natrijuma, ali neće vam pomoći da promenite naviku da jedete slanu hranu, pa je bolje uzimati manje soli.

**Najbolji savet za smanjenje količine soli je korišćenje alternativa soli, poput crnog bibera, začina ili limunovog soka.**



## Saveti za smanjenje količine soli:

1. Pročitajte etikete namirnica kako biste lakše odabrali hranu sa manje soli



2. Prestanite dodavati so tokom obroka



3. Odaberite alternative soli dok kuvate ili pripremate hranu

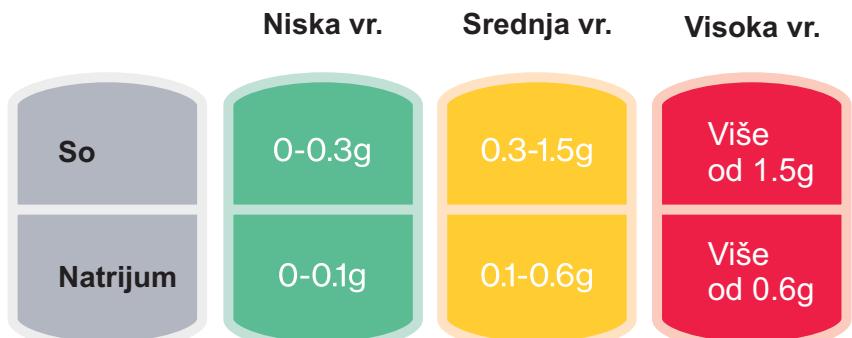


# PROVERITE ETIKETE

Tri četvrtine soli koju jedemo već je dodato našoj hrani. Čuvajte se skrivene soli čitajući etikete namirnica. Većina paketa sadrži nutricionističke oznake u boji. Ako pokušavate jesti manje soli, izbegavajte namirnice crvene boje zbog soli, jer to znači da namirnica ima puno soli.



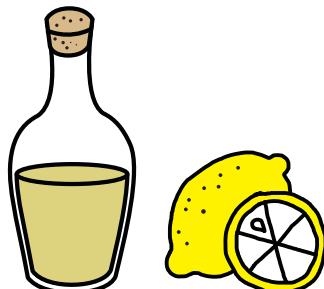
$$SO = (\text{NATRIJUM}) \times 2.5$$



# JEDNOSTAVNE ŽAMENE

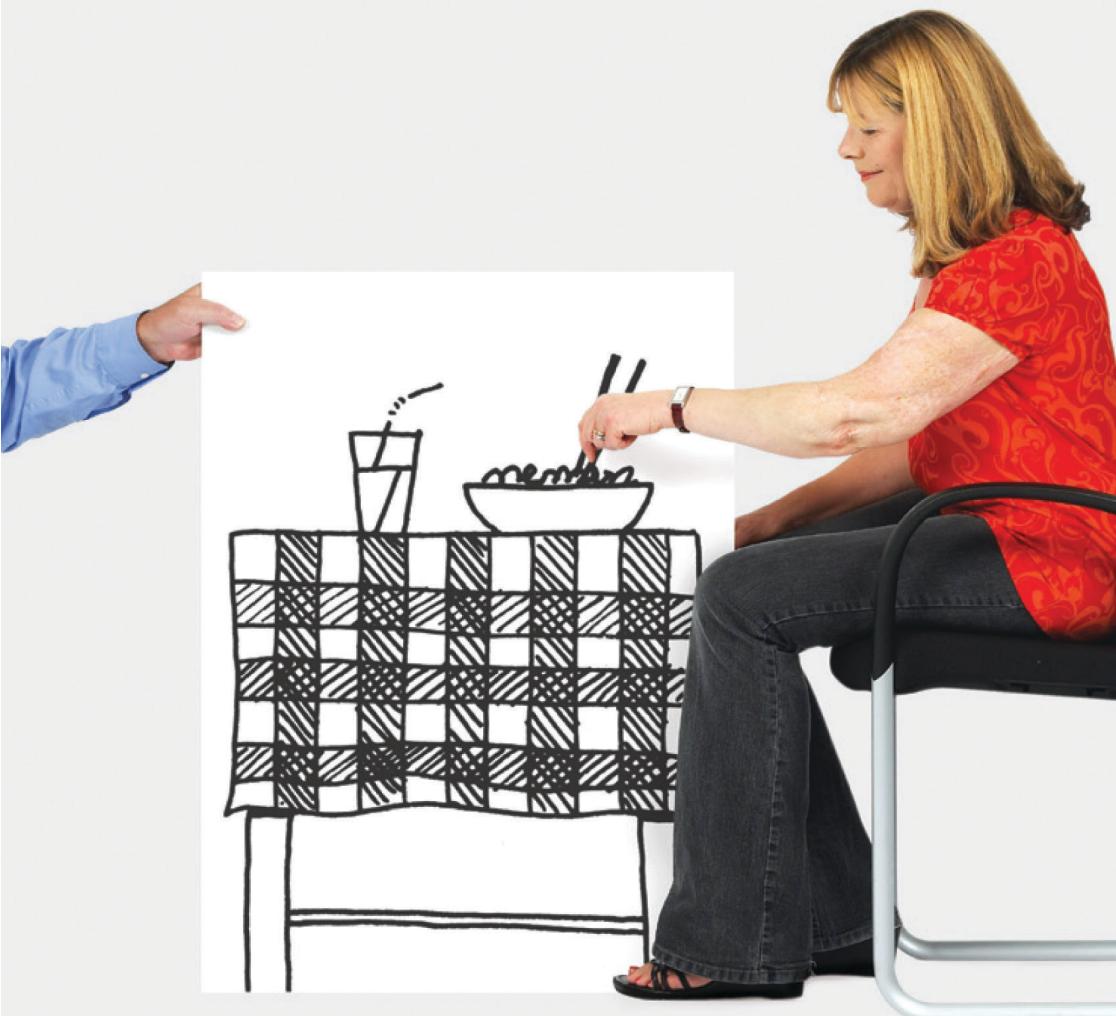
Postoji nekoliko stvari koje vam mogu pomoći da smanjite količinu soli. Te se promene mogu činiti male, ali s vremenom mogu pomoći u smanjenju konzumiranja soli.

- Držite so dalje od stola. Ako je nemate blizu, manja je verovatnoća da ćete je dodati svojoj hrani.
- Zamenite so biberom, začinima, limunom ili limetom.
- Pri kuhanju koristite opcije sa malo soli, poput sokova od povrća, umesto govedine, piletine ili kockica povrća
- Okusite hranu pre dodavanja soli. Postepeno smanjujte količinu soli koju koristite za prilagođavanje ukusa.
- Umesto dodavanja soli, meso marinirajte citrusnim voćem (limun, narandža, limeta, itd.), belim lukom i maslinovim uljem.
- Izbegavajte gotove umake i mešavine začina - oni su često puni soli.
- Odaberite neslane orašaste plodove i semenke umesto slanih orašastih plodova i semenki.
- Zamenite soljeno, prerađeno meso kao što su: slanina i kobasice belom piletinom ili čuretinom.



## JEDNOSTAVNE ŽAMENE

Skrivena so može se naći u hrani koju često konzumiramo. Izvršite ove zamene kako biste zadržali količinu soli pod kontrolom.



# DORUČAK

Neke žitarice mogu sadržavati velike količine soli i šećera, pa pogledajte etikete i zamenite iste ih vrstama koje sadrže manje soli.

## Vrsta doručka

### Minimalni sadržaj soli

Tost sa puterom	2.0g
Tost sa marmeladom	2.0g
Jaje	2.0g
Jogurt (150g, prirodni sa niskom količinom masti)	2.0g
Puter od kikirikija (20g, na parčetu hleba)	2.0g
Žitarice	2.0g
Musli – sa dodatnim voćem	2.0g
Pirinčani biskvit	2.0g
Musli	2.0g
Drobljene žitarice	2.0g
Žitarice celog zrna	2.0g
Banane, jabuke, pomorandže	2.0g
Sveža / naseckana voćna salata	2.0g
Med (20g na parčetu hleba)	2.0g
Džem	2.0g

Moja redovna ishrana sadrži: \_\_\_\_\_ soli po obroku

# DREKA

Uporedite hranu koju dobijate za ručak ili večeru. Kakav je vaš ručak u odnosu na primere date u nastavku?

## Vrste namirnica sa malom količinom soli



0.25g

+



0g

+



0g



0.25g

+



0g

=

**0.5g  
SOLI**

## Vrste namirnica sa visokom količinom soli



1.0g

+



2.0g

+



0.2g



0g

+



0.5g

=

**3.7g  
SOLI**

## Vrste namirnica sa prosečnom količinom soli



+



+



+



=

**1.5g  
SOLI**

## Redovne opcije



+



+



+



=

**2.0g  
SOLI**



**Konsumacija umerene  
količine soli samo je jedan  
deo uravnotežene prehrane i  
održavanja normalnog  
krvnog pritiska.**

**Takođe je važno  
održavati zdravu težinu,  
jesti više voća i povrća,  
piti više vode i biti  
aktivniji.**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development  
and Cooperation SDC