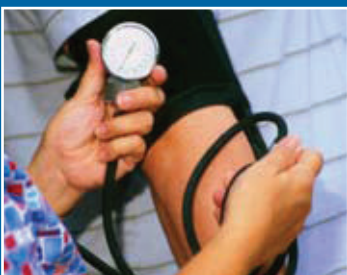


Svjetski dan hipertenzije

Svjetski dan hipertenzije osnovan je kako bi se naglasila mogućnost sprječavanja moždanog i srčanog udara te bubrežnih bolesti koje uzrokuje visok krvni tlak. Cilj je također informiranje javnosti o prevenciji, otkrivanju i liječenju povišenog krvnog tlaka. Svake godine 17. svibnja posvećen je Svjetskom danu hipertenzije.

Visok krvni tlak globalna je epidemija

Više od 1.5 milijuna ljudi diljem svijeta ima povišen krvni tlak (hipertenziju). Hipertenzija je najveći čimbenik rizika za bolesti srca i bubrega te moždani udar.



Visok krvni tlak

najveći je faktor rizika za smrtnost diljem svijeta, a uzrokuje moždani i srčani udar te oštećenje bubrega.

Unos soli je važan faktor rizika za povišen krvni tlak

Prekomjerna konzumacija soli uzrok je povišenog krvnog tlaka u 3 od 10 odraslih osoba. Povišen krvni tlak važan je faktor rizika za razvoj bolesti srca i krvnih žila, uzrokujući 64% moždanih i 49% srčanih udara. Smanjenje unosa soli snižuje krvni tlak. Diljem svijeta, **7 milijuna ljudi umire svakodnevno zbog visokog krvnog tlaka**. Mnoge od tih smrti mogle bi se spriječiti smanjenjem unosa soli. Većina soli koju unosimo (80%) dolazi iz prerađene i konzervirane hrane i hrane pripremljene u restoranima.

Za više informacija

www.worldhypertensionleague.org

www.hypertension.ca

www.worldkidneyday.org

www.worldactiononsalt.com

www.ish-world.com

www.sodium101.ca

www.hdh.hr

Partnerstva

Svjetski dan hipertenzije (SDH) partner je Svjetskog dana bubrega (SDB) – 12. Ožujak- i Svjetskog tjedna svjesnosti o soli

Sve tri organizacije (SDH, SDB, STSS) i Međunarodno društvo za hipertenziju (ISH) djeluju zajedno s ciljem podizanja globalne svjesnosti o unosu soli i povišenom krvnom tlaku kao uzroku i komplikaciji svih bolesti krvnih žila, ali i bitnom čimbeniku rizika kronične bubrežne bolesti.



Hrvatsko društvo za hipertenziju



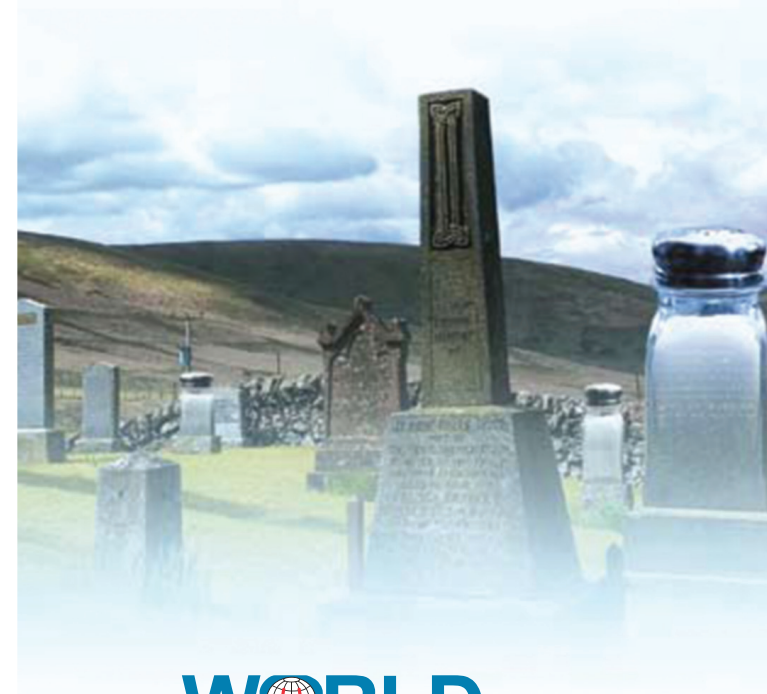
Pripremili:

Margareta Fištrek, Bojan Jelaković



Kuhinjska sol i povišen krvni tlak

TIHI UBOJICE
INFORMIRAJTE SE I ŽIVITE DUŽE



WORLD HYPERTENSION DAY

U organizaciji Svjetske lige za hipertenziju

23. 5. 2009.

SVJETSKI DAN HIPERTENZIJE

ŠTO MOGU UČINITI DRŽAVE KAKO BI SMANJILE KONZUMACIJU SOLI?

Sve bi države trebale smanjiti unos kuhinjske soli

- Prosječan je unos soli diljem svijeta otprilike 9-12 grama po osobi.
- Svjetska zdravstvena organizacija preporuča najviše 1 čajnu žličicu soli (5-6 grama) dnevno.
- Nacionalna redukcija soli najjeftiniji je način prevencije kardiovaskularnih bolesti.

Smanjen unos soli za pola spriječio bi otprilike 2,5 milijuna smrti od srčanih i moždanih udara diljem svijeta.

Svjetske strategije za smanjenje unosa soli

Razvijene zemlje:

Većina soli u prehrani dolazi od prerađene i konzervirane hrane te hrane iz restorana i „fast food“ restorana.

- udružiti se s prehrambenom industrijom s ciljem smanjivanja korištenja soli u proizvodnji hrane
- poticati vlade da odrede ciljeve u redukciji soli
- uvesti označavanje sadržaja soli u namirnicama
- educirati javnost o opasnosti prekomjernog unosa soli

Ostale zemlje:

Većina soli u hrani je dodana tijekom kuhanja ili dolazi iz umaka.

- prepoznati glavne izvore soli u prehrani
- educirati zdravstvene djelatnike i vlade
- educirati javnost o opasnosti prekomjernog unosa soli

ŠTO MOŽE UČINITI SVAKA OSOBA KAKO BI SMANJILA KONZUMACIJU SOLI?

Jedite manje soli i smanjite svoj rizik!

Osobe koje konzumiraju previše soli imaju veće izgleda za povišen krvni tlak što dovodi do srčanog i moždanog udara i bolesti bubrega. No, Vaša soljenka nije glavni krivac! Otprilike 80% soli koju pojedete dolazi iz prerađene, konzervirane hrane i hrane iz restorana te tzv. „brze hrane“.

Provjerite deklaracije o sadržaju soli prije kupovanja hrane

Kako biste smanjili unos soli, provjerite sadržaj soli (i natrija) na deklaraciji. Birajte hranu koja sadrži manje soli (natrija). Trudite se izbjegavati hranu s 20% ili više soli (natrija) po serviranju.

1 gram kuhinjske soli sadrži 400 mg natrija, ili 1 gram natrija = 2.5 grama soli
Dnevni unos soli trenutno je puno veći od preporučene 1 žličice ili 5 grama NaCl.

Kontrolirajte krvni tlak:

- Mjerite krvni tlak redovito kod kuće
- Ukoliko je Vaš tlak povišen, potražite savjet stručne osobe
- Ukoliko liječite povišen krvni tlak, svoje lijekove uzimajte redovito



Više od 400 mg natrija po serviranju



200 do 400 mg natrija po serviranju



Manje od 200 mg natrija po serviranju

STOP- smanjite konzumaciju hrane bogate solju (natrijem)

Inćuni, slanina, sir, -prženi krumpir (*posoljen*), pržena piletina, već pripremljeni umaci, grickalice, masline, ukiseljeno povrće, salame, soljeni oraščići, kobasice, sušeno meso, umak od soje, kocke za juhu, konzervirano meso, juhe iz vrećice.

UMJERENO- jedite manja serviranja navedene hrane

Zapečeni grah, keksi, prerađene žitarice, kruh, tijesta, tjestenina, umaci za tjesteninu, pizza, gotovi obroci, juhe, sendviči, začini s dodatkom soli.

DA – jedite više hrane koja sadrži malo soli

Neke žitarice, jaja, svježa riba, meso i perad, svježi sir, voće i povrće (sušeno, svježe, smrznuto) domaći kruh i juha, mozzarella, riža, nesoljeni oraščići i sjemenke, jogurt, grašak, grah, leća.

Ostali korisni savjeti:

- NE STAVLJAJTE SOLENKU NA STOL
- UPOTREBLJAVAJTE SVJEŽE I SUŠENE ZAČINSKE BILJKE UMJESTO SOLI
- SAMI PRIPREMAJTE UMAKE BEZ SOLI ILI S MALO SOLI

