

Suolaa maltillisesti



Munuais- ja verisuoniterveyden ylläpitäminen

- Diabetes altistaa verisuonimuutoksille myös munuaisissa ja verenpaineen hoito kulkee siksi diabeteksen hoidon rinnalla
- Runsas suolan saanti nostaa verenpainetta ja heikentää verenpainelääkkeiden tehoa
- Natrium on suolan haitallinen ainesosa
- Maltillinen, mahdollisimman vähäinen suolan käyttö on kannustettavaa



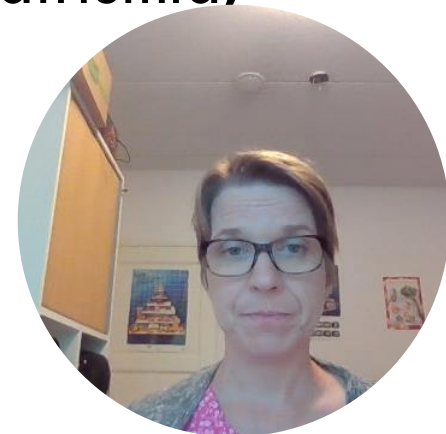
Mikä on maltillinen määrä suolaa?

- Kun ruokavalio on monipuolinen, ei lisättyä suolaa tarvita päivittäisen natriumin tarpeen täyttymiseksi
- Saantisuositus on korkeintaan 5 g suolaa päivässä, joka vastaa yhtä teelusikallista
- Tähän sisältyy ruoanvalmistuksessa käytetty suola ja suolapitoiset ainesosat sekä elintarvikkeiden sisältämä suola (esim. leivät, leikkeleet, juustot jne).
- Tällä hetkellä suomalaiset saavat tähän nähden keskimäärin 1,5-2 kertaisen määrän suolaa ruokavaliostaan



Käytännön keinoja (1)

- Suola kannattaa valita jodioituna
- Jodin saannin varmistaminen ei ole kuitenkaan syy suolan runsaaseen käyttöön; jodia saadaan mm. maitovalmisteista, kaloista ja kananmunista
- Erikoissuolat eivät sisällä jodia, mutta niissä on saman verran haitallista natriumia kuin tavallisessa suolassa. Lisäksi niiden sisältämä kivennäisainemäärä on niin pieni, ettei sillä ole ravitsemuksen kannalta käytännössä merkitystä
- Mineraalisuolat (esim. Pan-suola) sisältävät vähäisemmän määrän natriumia, joten ne soveltuvat sydänystävällisempään ruoanlaittoon
- Mikäli sairastat munuaisten vajaatoimintaa, mineraalisuolan käyttö ei ole suositeltavaa sen sisältämän kaliumin vuoksi.



Käytännön keinoja (2)

- Kotona voit helposti vähentää suolan käyttöä valitsemalla ruoanvalmistukseen mineraalisuolan tai kokonaan suolattoman ruoanvalmistuksen
- Yrtit, pippurit, sitruunamehu, etikat ja suolattomat mausteseokset tuovat makua ruokaan
- Kasvikset tuovat makua esim. laatikkoruokiin ja kastikkeisiin
- Kokeile ruoanvalmistuksessa, esim. kastikkeissa myös pientä määrää hedelmiä, esim. ananasta tai persikkaa



Käytännön keinoja (3)

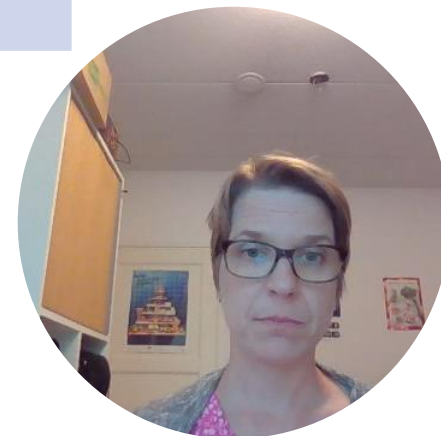
- Paistetulle kalalle tai lihalle suola kannattaa lisätä vasta ruoanvalmistuksen loppuvaiheessa, jolloin suola jää ruoan pinnalle ja pienempikin määrä maistuu voimakkaammin
- Osa vichy-vesistä sisältää runsaasti natriumia, joten valitse kivennäisvesi tai vähänatriuminen vichyvesi.
- Elintarvikkeissa kiinnitä huomiota suolan määrään
- Sydänmerkki ohjaa valitsemaan omassa tuorer ryhmässään vähäsuolaisen vaihtoehdon



Esimerkki valintojen vaikutuksesta suolan saantiin

Elintarvike	Normaalisuolainen, suolaa (g)	Vähennetty suolaa (g)
6 viip. Leipää	2,5	1,5
3 viip. juustoa	0,4	0,2
3 viip. kinkkua	0,6	0,4
1 lautasellinen ruokaa	3,0	1,5
Yhteensä	6,5	3,6

Lähde: Sydänliitto



Elintarvike	suolaa enintään (%)
Leivät	0,9
Näkkileivät ja korput	1,2
Murot ja myslit	1,0
Leikkele- ja ruokamakkarat	1,5
Täyslihaleikkeleet	1,9
Juustot	1,2
Valmisruoat ja -kastikkeet	0,75
Liha-, kala- ja kasvisruokavalmisteet (esim. lihapullat)	1,0

Vähemmän suolaa sisältävien elintarvikkeiden suolamäärät

Lähde: Sydänliitto



- Makuaisti tottuu parissa viikossa vähäisempään suolan määrään – toisaalta se tottuu nopeasti myös suurempaan suolan määrään
- Muistathan, että jo pienillä muutoksilla saat vähennettyä päivittäistä suolan saantiasi

