

Sāls un asinsspiediens

Vārāmais sāls ir galvenais nātrija avots cilvēka uzturā. Tomēr pārmērīga sāls lietošana uzturā nav veselīga, jo sāls paaugstina asinsspiedienu. Jo vairāk sāls uzturā jūs lietojat, jo augstāks būs jūsu asinsspiediens. Jāatceras, ka pārmērīga sāls daudzuma uzņemšana var paaugstināt asinsspiedienu jebkurā vecumā.

Normāls arteriālais asinsspiediens ir 120/80 milimetri dzīvsudraba staba (mmHg) vai zem tā. Arteriālais asinsspiediens virs 140/90mmHg ir uzskatāms par paaugstinātu. Augsts asinsspiediens ir galvenais nāves cēlonis pasaulē un tas ir izraisa insultu, infarktu un nieru slimības.

Ko darīt?

Katra cilvēka spēkos ir nepieļaut augstu asinsspiedienu, ievērojot veselīgu dzīvesveidu – lietojot sabalansētu uzturu, saglabājot normālu ķermeņa svaru, esot fiziski aktīvam, nesmēķējot. Sāls patēriņa samazināšana uzturā ir būtisks ierocis paaugstināta arteriālā asinsspiediena pazemināšanai.

„Slēptais” sāls

Ikdienas sāls patēriņam nevajadzētu būt lielākam kā 5 g (t.i. viena tējkarote). Šis daudzums ietver ne tikai to sāli, ko Jūs pieberat ēdienam tā gatavošanas laikā, bet arī to sāls daudzumu, kas ir maizē, sierā, gaļas izstrādājumos, u.c.

Vairums cilvēku sāli apēd daudz vairāk, bieži to pat neapzinoties, jo sāli satur arī rūpnieciski gatavoti produkti – tā saucamais „slēptais sāls”. Trīs ceturtdaļas (75%) sāls, ko mēs uzņemam ar pārtiku, tiek uzņemtas ar gatavajiem pārtikas produktiem. Jāatceras, ka ne vienmēr produktiem ar augstu sāls saturu ir sāļa garša. Šiem produktiem ir pievienots cukurs, kas neļauj sajūst sāļo

garšu. Daudz sāls var saturēt arī, piemēram, cepumi vai sausās brokastu pārslas!

Nav nepieciešams pilnīgi izslēgt sāls uzņemšanu, bet gan samazināt to pārtikas produktu patēriņu, kuri satur daudz sāli.

Kā zināt, ka pārtikas produkts satur daudz sāls?

Dažkārt pārtikas produkta marķējumā tiek norādīts nātrija saturs pārtikas produktā. 1 g sāls (NaCl) satur 0,4 g nātrija, tādēļ, zinot nātrija saturu pārtikas produktā, iespējams aptuveni aprēķināt sāls saturu pēc sekojošas formulas: sāls = nātrijs x 2,5.

- **Daudz sāls** nozīmē: 1,25 g vai vairāk sāls uz 100 g produkta (vai 0,5 g vai vairāk nātrija uz 100 g produkta).
- **Maz sāls** nozīmē: 0,25 g vai mazāk sāls uz 100 g produkta (vai 0,1 g vai mazāk nātrija uz 100 g produkta).
- Ja sāls daudzums produktā ir starp šiem skaitļiem, tas ir uzskatāms par vidēju.

Kā samazināt sāls patēriņu?

Cilvēki ir pieraduši pie sāls garšas un pievieno to ēdienam pat pirms ēdiena nogaršošanas, taču tad pazūd ēdiena garšas nianšes. Šo paradumu var mainīt, ja pakāpeniski samazina sāls patēriņu, tā vietā palielinot dažādu garšvielu un garšaugu lietošanu. Vēlēšanās baudīt sāļtus ēdienus izzūd relatīvi ātri un pēc kāda laika sāļts ēdiens cilvēkiem jau liekas nepatīkams. Lietojot mazāk sāls, Jūs labāk izjutīsiet ēdiena dabisko garšu. Tādēļ:

- Pievērsiet uzmanību sāls saturam pārtikas produktu marķējumā! Viens no vienkāršākajiem sāls patēriņa samazināšanas veidiem ir salīdzināt pārtikas produktu marķējumu (cik iespējams!) un izvēlēties produktus ar zemāku sāls saturu.

- Izvairieties no sāls pievienošanas, gatavojot ēdienu, jo bieži vien tas ir tikai ieradums. Aizstājiet sāli ar svaigiem vai kaltētiem garšaugiem un garšvielām – ķiplokiem un sīpoliem, dzērveņu, cidoniju, citronu un citām skābajām sulām;
- Ja tiešām nepieciešams, uzkaisiet sāli gatavam ēdienam. Tomēr labāk centieties no tā izvairīties. Neturiet sālstrauciņu uz galda, lai roka automātiski nesniedzās pēc tā!
- Nekad nepievienojiet sāli ēdienam pirms pagāršošanas!
- Pārtikas produktus, kas satur daudz sāls (veikalos nopērkami gatavi pārtikas produkti, pusfabrikāti, desas, cīsiņi, gaļas un zivju konservi, sālīta un kūpināta gaļa un zivis, dārzeņu konservi, sausās zupas, buljona kubiciņus, sojas mērces) vajadzētu lietot reti un mazos daudzumos. Konservēto zirnīšu vietā izvēlieties svaigos vai saldētos. Desu un cīsiņu vietā nopērciet un pagatavojiet gabaliņu svaigas gaļas.
- Palieliniet to produktu patēriņu, kas sāli satur maz vai nemaz;
- Lietojiet uzturā svaigus dārzeņus un augļus. Tie satur kāliju, kas zināmā mērā ir pretstats nātrijam. Tas veicina ūdens izdalīšanos, ko aiztur nātrijs. Daudz kālija ir pupās, zirņos, lēcās, selerijās, kāpostos, ķirbjos, redīsos, sarkanajās bietēs, tomātos, kartupeļos, upenēs.
- Jūras sāls, ķiploku sāls un dažādi garšvielu maisījumi, kuru pamatā ir sāls (piemēram, „Vegeta”) nav ne ar ko veselīgāki par parasto sāli!
- Ja tomēr lietojat nedaudz sāls, parastā sāls vietā labāk lietot sāli ar joda piedevu.

Ziniet savus skaitļus!

Nosakiet ķermeņa masas indeksu (KMI)!

$$\text{KMI} = \frac{\text{Jūsu svars kilogramos}}{(\text{Jūsu augums metros})^2}$$

zem 18,5	nepietiekams svars
18,5 - 24,9	normāls ķermeņa svars
25,0 - 29,9	liekais ķermeņa svars
30,0 - 39,9	aptaukošanās ar mērenu risku veselībai
virs 40,0	aptaukošanās ar paaugstinātu risku veselībai

Pārbaudiet savu asinsspiedienu!

līdz 120/80 mm Hg	normāls
virs 140/90 mm Hg	paaugstināts

Pārbaudiet savu holesterīna līmeni!

zem 5 mmol/l	normāls
5-6 mmol/l	robežlīmenis (jāvērtē risks)
virs 6 mmol/l	paaugstināts (risks veselībai!)

Pārbaudiet savu vidukļa apkārtmēru!

	sievietēm	vīriešiem
samazināts	mazāks par 68 cm	mazāks par 79 cm
normāls	līdz 80 cm	līdz 94 cm
palielināts	80 - 88 cm	94 - 102 cm
liels	virs 88 cm	virs 102 cm



LATVIJAS REPUBLIKAS
VESELĪBAS MINISTRIJA

**Kā nepieļaut augstu
asinsspiedienu, ievērojot
veselīgu dzīvesveidu**

PASAULES
HIPERTENSIJAS
DIENA

17.05.2012.