

Dr. Celler Tibor

**Ne sózzuk el az egészségünket!
Amit a konyhasó-használatról érdemes tudni**

A konyhasó, azaz a nátrium-klorid az élet sója. Ha nem jutnánk hozzá, meghalnánk. De a túlzásba vitt fogyasztásnak is rendkívül káros hatásai vannak a szervezetre!

Rendszerint a nemzetközi ajánlásoknál (napi 2,3 g) lényegesen több nátriumot fogyasztunk naponta. Pedig a konyhasó napi mennyiségének csökkentése évente több millió ember kardiovaszkuláris halálát előzhetné meg. Magyarországon a statisztikák szerint a férfiak átlagosan 17,5 g, a nők 12,1 g konyhasót esznek meg ételleikben naponta.

Az európai és a nemzetközi hipertónia-társaságok szerint a napi só-felhasználás 2 grammos csökkentése a kardiovaszkuláris megbetegedések számának kb. 20%-os csökkenésével járna.

A nagy nemzetközi tanulmányok adatai alapján kijelenthető az is, hogy a magas vérnyomás kb. 32%-a a nagymennyiségű napi sóbevitel következménye, és ez világszerte mintegy 300 millió embert jelent. A „Global Burden of Disease” szaklap 2010-es megállapítása szerint világszerte évente több mint 3 millió halál, évente 61 millió rokkantság és 57 millió életév elvesztése is a nagyarányú sóbevitel következménye – azaz egy tömeges egészségügyi problémával állunk szemben.

Sajnos ezek az adatok a köztudatba nem kerültek ki kellő mértékben, de szakmai körökben sem alakult ki értelmes, valódi vita arról, hogy a túlzott mennyiségben használt konyhasó konkrétan milyen kardiovaszkuláris veszélyekkel jár. Ehelyett egyre szaporodnak a félreérthető közlemények, melyek mögött a szakma, valamint a só- és élelmiszeripar finansiális, üzleti összefüggését lehet sejteni – a dohányzás kérdéséhez hasonlóan.

Azért eredményes kampányok is akadnak

A sok negatív tapasztalat mellett szerencsére kedvező folyamatok is megfigyelhetők: Finnországban, az egyik legrégebben indított só-redukciós kezdeményezés hatására 1979 és 2007 között a lakosság só-felhasználása 15%-al csökkent, azaz 12,8 grammról 9,0 grammra. Az Egyesült Királyságban 2001 és 2011 között 15%-al tudták csökkenteni az adagokat, mégpedig 9,5 grammról 8,1 grammra, ami becslések szerint 8500 beteg életét jelentette évenként.

Törökországban a kiemelkedően magas 18,0 gramm napi bevitelt 17%-al, napi 15,0 grammra csökkentették 2008 és 2012 között.

A konyhasó egyik legfontosabb forrása táplálkozásunkban a kenyér: a kenyér só-tartalmát Nagy-Britanniában 50%-kal, Chilében 36%-al, Spanyolországban 26%-al, az Egyesült Államokban 29%-al csökkentették.

2013-ban elsőként a Dél-afrikai Köztársaságban indítottak kötelező só-redukciós szabályzókat, melyek hatására a tervek szerint 2020-ra a só-bevitel személyenként mindössze napi 5,0 grammra fog korlátozódni.

A só károsabb, mint a dohányzás?

Az Oslóban 2014-ben megrendezett MeetEat konferencia egyik nagy port felkavart előadása a dohányzásnál súlyosabb kardiovaszkuláris rizikónak ítélte az élelmiszeripari termékek emelt sótartalmát.

A koppenhágai Research Centre for Prevention and Health vezető kutatói szerint (is) túl sok sót használunk. Őseink kevesebb, mint egy gramm só fogyasztottak naponta, és nekünk is elegendő lenne napi másfél gramm. Ezzel ellentétben a napi fogyasztásunk 10 gramm körüli.

A túl sok só fogyasztásának legveszélyesebb következménye a magas vérnyomás és a vele járó szív és érrendszeri betegségek kockázatának növekedése. A szükségesnél jóval nagyobb mértékű sóbevitel a hipertónia, az angina és szívrohamok 50%-áért illetve az agyvérzések 60%-áért felelős. A dán tudósok a gyomorrákot, a csontritkulást és a vesekövet is a túlzott sófogyasztás lehetséges következményeihez sorolták, de ide tartozhat még az elhízás és a diabétesz is.

A kutatók 23 ország adatainak elemzése nyomán kiszámolták, hogy: a sófogyasztás 15%-os csökkentésével akár háromszor annyi szív- és érrendszeri betegség miatt bekövetkezett halálesetet előzhetnének meg, mint a dohányzás 20%-os csökkentésével.

Bár léteznek sópótló készítmények, azonban fontos lenne, hogy amikor csak lehetséges ne lecseréljük a sót, hanem hagyjuk el.

Hangsúlyozták, hogy nem az a só a probléma, ami az asztalunkon van és a főtt ételhez adjuk, hisz ez fogyasztásunk csak egy kis hányada, ami ráadásul az étel ízében látványos változást okoz. Az igazán nagy sóterhelést a tartósított, füstölt ételek, konzervek fogyasztása jelenti, hisz ezen ipari termékek feldolgozása és gyártása során rendkívül nagy mennyiség kerül hozzáadásra, tehát igazán fontos az iparilag előállított ételek sótartalmának a redukálása lenne.

Gyermekkori elhízás – ezért is a sófogyasztás felelős?

A dagi gyerek lustább, hamar megemelkedik a vérnyomása, és nagyobb eséllyel, korábban lesz cukorbeteg. Ugyanakkor az iparilag fejlett országokban nemcsak mind több az elhízott felnőtt, hanem az idejét jórészt tv-képernyő és számítógép előtt, ülve töltő ifjúság mind nagyobb része is túlsúlyos. Statisztikai adatok szerint az Európai Unió országaiban mintegy 14 millió túlsúlyos és 3 millió kövér gyermek él.

Ausztrál kutatók 2013-ban több mint 4200, 2–16 esztendős gyermek életmódját, táplálkozását vizsgálták, elsősorban a sófogyasztás és a testsúly alakulását figyelve.

A fokozott konyhasóbevitel fokozza a vízvisszatartást is, és gyermekkorban a testsúly emelkedésében ennek is szerepe lehet, de a sós étel igazi hátránya a szomjúság, a folyadékigény növekedése. A vizsgálatot végző munkacsoport kimutatta, hogy a sósan kosztoló gyerekek sokkal többet isznak, mint azok, akik kevesebb konyhasót fogyasztanak. Szomjúságuk oltására elsősorban sok cukrot tartalmazó üdítőitalokat, sportitalokat, sőt egyéb szempontból is káros energiaitalokat öntenek magukba.

Azt már az amerikai Centers for Disease Control and Prevention (CDC) korábbi fölmérései mutatták ki, hogy a 12–19 éves amerikai fiúk átlagosan fél liternél is több cukros üdítőt isznak naponta, miközben tejfogyasztásuk ennek legfeljebb a fele. A lányok megfelelő adatai valamivel jobbak: 4 deci üdítőital és egy pohárnyi tej. Az ausztrál tanulmány szerint azok a gyerekek, akik minden nap megisznak legalább egy pohár üdítőt, 26%-kal gyakrabban túlsúlyosak vagy kövérek, mint a vizet ivók.

Az összefüggés úgy is igaz, hogy a cukortartalmú üdítőt kedvelő fiatalok átlagos napi sófogyasztása 6,5 gramm, míg az üdítőitalokat ritkán fogyasztóké 5,8 gramm.

Ízesen, só nélkül

Újabban mind több szakember hangsúlyozza: könnyebb úgy csökkenteni a sófogyasztást, ha különleges fűszerezéssel mérsékeljük a só iránti igényt. Az American Society of Hypertension legutolsó kongresszusán aratott sikert a brazil Patricia T. M. Villela előadása, aki erre vonatkozó vizsgálatait ismertette. A bevezető mérések azt mutatták, hogy különböző sótartalmú, külsőleg egyforma kenyerek kóstolása után a hipertóniás felnőttek 68%-a, a normál vérnyomással rendelkezők 31%-a a lényegesen sósabbat választotta ízletesebbnek.

Két héttel később a résztvevőkkel megismételték a kóstolást. A kenyerek sótartalma ezúttal is különböző volt, de oregánóval (más néven szurokfű vagy vadmajoranna) megfűszerezték azokat. A magas vérnyomású betegeknek ezúttal csak a 14%-a érezte jobbnak a sós kenyeret, a normál tenziójú vizsgálati alanyok közül pedig senki sem választotta a sósabb kenyérfélét. A népszerű, főleg Olaszországban használt fűszer mind az optimális, mind a magas vérnyomású résztvevők ízérzését a kívánt irányban változtatta meg.