



## Nátrium, magas vérnyomás és vesebetegség

A nátrium egy a táplálékban természetesen jelen levő összetevő, az asztali só (nátrium-klorid) fő komponense. Szervezetünknek rendszeres, kis mennyiségű sóbevitelre szüksége van a megfelelő működéshez, ám a túlzott bevitel magas vérnyomáshoz, és egyéb súlyos egészségügyi problémákhoz vezethet. Egészséges ember sóbevitel nem haladhatja meg a napi 2000 mg-t (5000 mg asztali sónak megfelelő mennyiség, ami kevesebb, mint egy teáskanálnyi só).<sup>1</sup> A legtöbb ember napi 9000-12000 mg sót is elfogyaszt, ami az Egészségügyi Világszervezet (WHO World Health Organization) által javasolt mennyiségnek közel kétszerese.

Amennyiben Ön fokozott kockázattal rendelkezik magas vérnyomás betegség, szívbetegség, vagy bármilyen vesebetegség kialakulására, úgy a napi sóbevitel szoros ellenőrzése, illetve a bevitel mennyiségének csökkentése javasolt. A magas vérnyomás a verőereket és a szemet is károsítja, így a csökkentett sóbevitel egyben a retinopátia és aorta tágulat kialakulásának rizikóját is csökkenti. A WHO közleménye szerint: „Világszerte 2.5 millió haláleset lenne megelőzhető évente, ha a sófogyasztást a javasolt mennyiségre csökkentenénk.”<sup>2</sup> Fontos megjegyezni azonban, hogy nem elegendő önmagában a sóbevitel csökkentése a vérnyomás kontrollálásához. Egészséges életmóddal, kiegyensúlyozott étrenddel és rendszeres fizikai aktivitással kell kombinálni a megfelelő cél eléréséhez.

Az alacsony sótartalmú étrend kialakítását célszerű azzal kezdeni, hogy nem sózzuk után az ételt, illetve nem használunk plusz sót a főzéshez. Amikor ehhez hozzászoktunk, elkezdhetjük csökkenteni a magas sótartalmú készételek fogyasztását (mélyhűtött ételek, bacon szalonna, szalámi, sonka, sajt és sós snack-ek). Utána a legnagyobb mennyiségben fogyasztott étel egy alacsony sótartalmú változatára állítsuk át étrendünket, mint például kenyér és egyéb gabonatermékek. További gyakran fogyasztott étel, ami forrása lehet a plusz sóbevitelnek az ételhez használt öntetek (szója szósz és hal öntetek két jó példa erre). Ha túl nagy kihívásnak tűnik mindezt megváltoztatni, akkor érdemes kikérni étrendi tanácsadó, dietetikus vagy orvos véleményét, aki segíthet a diéta felépítésében és saját egyéni igényeknek megfelelően tanácsot adhat Önnek.

Aggódik amiatt, hogy az alacsony sótartalmú étrendje íztelen lesz? Először talán úgy tűnhet igaza van. De semmi ok aggodalomra! Az ízlelőbimbók gyorsan alkalmazkodnak a megváltozott körülményekhez, és néhány héttel az étrend megváltoztatása után ismét ízleni fog az étel, még akkor is ha nem annyira sós. Végző soron az az étel, amit korábban fogyasztott, egy idő után megkóstolva, sósnak fog tűnni! Jegyezze meg, hogy a siker kulcsa a fokozatosság: vezesse be a változtatásokat lépésről lépésre, ahelyett, hogy egy huszárvágással mindent egyszerre változtatna meg étrendjében. <sup>3</sup>

Szóval mire vár még? Minél előbb kezdi, annál jobb!

Ha éppen most váltott alacsony sótartalmú diétára és szívesen megosztaná tapasztalatát nemzetközi fórumon, vagy olvasna mások tapasztalatairól, keresse fel a Vese Világnap oldalát: [www.worldkidneyday.org](http://www.worldkidneyday.org)

Forrás: <https://www.worldkidneyday.org/sodium-hypertension-and-kidney-disease/>

Fordította: Dr. Cseprekál Orsolya



NEMZETI VESE PROGRAM



---

<sup>1</sup> <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>

<sup>2</sup> <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction> ; These recommendations do NOT apply to individuals with illnesses or those taking drug therapy that may lead to low sodium levels or acute build-up of body water, or require physician-supervised diets.

<sup>3</sup> <https://www.health.harvard.edu/heart-health/conquering-your-salt-habit>