

SÓÉRZÉKENYSÉG ÉS ÉTREND

Írta: Tajti Éva, dietetikus

Hypertonia Magazin 2017/1

kategória: Életmódváltás, tanácsok

Az utóbbi években egyre gyakrabban találkozom olyan hipertóniás betegekkel, akik a sószegény étrend oktatásakor azt kérdezik: ha ő nem sóérzékeny, miben segít az életmódváltás, a sószegény étrend? Ők úgy tudják, vannak sóra érzékeny és sóra nem érzékeny emberek, és ez öröklődik.

Ennek a kérdésnek részben örülök, mert ez azt jelenti, a betegek egyre tájékozottabbak, egyre többet akarnak megtudni betegségükről, de egyben elszomorít, hogy a hasznos információknak csak egy részét fogadják meg.

Mi a nátrium (só)-érzékenység?

A magas vérnyomásra való hajlam valóban öröklhető. A nátrium (só)-érzékenység több génhez is köthető. Az emberek nem oszthatók egyszerűen nátriumra érzékeny és nátriumra nem érzékeny csoportba. Lehetnek olyanok, akik fokozottan érzékenyek a magas sóbevitelre, vannak, akik csak közepes mértékben, és persze vannak olyan emberek is, akik alig érzékenyek a túlzott sófogyasztásra. A só egyik alkotója, a nátriumion mágnesként vonzza magához a vizet. Ez az oka annak, hogy sós ételek fogyasztása után megszomjazunk. A vérben lévő nátriumion körüli vízburok jelentősen emeli a vér térfogatát, a több folyadék pedig nagyobb nyomással jár együtt. Ez azt jelenti, hogy az elfogyasztott túlzott mennyiségű só (nátrium) hozzájárul a magas vérnyomás kialakulásához. A vesék egy idő után már nem képesek a túlzott mennyiségű nátriumot kiüríteni a vizeletbe.

Az egyedi nátrium (só)-érzékenységnek persze jelentős szerepe van abban, hogy kinek mennyire csökken majd a vérnyomása a sószegény étrend hatására. Nátriumra érzékenyebb génekkel rendelkezők esetén megfelelő életmód és étrend mellett ez a vérnyomáscsökkenés akár 10–14 Hgmm is lehet. Akinek nátriumra a legkevésbé érzékeny génei vannak, annak lehet, hogy csak 2–3 Hgmm-t csökken a vérnyomása. Sajnos nem létezik egyszerű módszer arra, hogy megállapítsuk, ki a sóérzékeny. A sószegény étrend kiegészíti a gyógyszeres terápiát, kevesebb só fogyasztása – jobb gyógyszerhatás!

A magasvérnyomás-betegség kialakulásáért nem csak genetikai örökségünk tehető felelőssé. A betegség kialakulásában jelentős szerepe van az elhízásnak, dohányzásnak, a mozgásszegény életmódnak, a túlzott alkoholfogyasztásnak és mindezek mellett a túlzott sófogyasztásnak. Az elmúlt évszázadokban életmódunk, táplálkozási szokásaink jelentősen megváltoztak. Míg gyűjtögető, halászó, vadászó őseink naponta 2–3 gramm sót fogyasztottak, ez mára 12–20 grammra emelkedett. Ezzel szemben a veséink 24 óra alatt legfeljebb 5–7 grammot képesek kiválasztani. A só megtalálható szinte minden feldolgozott élelmiszerben, akár ízfokozóként, akár tartósítószerként. A sótartókból a

sóbevitelnünknek mindössze 25 százaléka származik. A 75 százalék elsősorban a feldolgozott élelmiszerek adalékanyagaiból kerül a szervezetünkbe. Gondoljuk csak el, 10 dkg kenyérben körülbelül 2 g konyhasó van, miközben az ajánlott napi sóbevitel 5 gramm. A legtöbb sót a szalonna, a sonka, a kolbász és más füstölt húsok tartalmazzák, ezenkívül a konzervek és a gyorséttermi kínálat, a szósók, valamint a salátadressingek.

A legegyszerűbb módja annak, hogy elkerüljük a só túlzott fogyasztását, ha minél több friss, természetes állapotú élelmiszert fogyasztunk.

Fokozatosan állítsuk át az ételek fűszerezését a természetesebb és egészségesebb ízekre. Kerüljük a fokozottan sózott élelmiszereket (a legtöbb rágcálni való chips, sós rudacska, sózott pattogatott kukorica stb.). Ezekről nem csak magas sótartalmuk miatt érdemes lemondani, hanem azért is, mert hizlálnak és értékes tápanyagot szinte nem tartalmaznak.

Célszerű olyan konyhatechnikai eljárásokat alkalmazni, amelyek a sütés-főzés közben a legjobban felszínre hozzák az élelmiszerek természetes zamatát, és új ízekkel gazdagítják az étrendet. Ily módon igen kevés só felhasználásával készíthetünk ízletes ételeket. Pirítással kellemes íz- és zamatanyagokat kapunk ételünk. Piríthatunk olajban vagy szárazon. Nem csak húsoknál alkalmazható, hanem magvaknál és zöldségfélénél is. A fűszernövényeket is piríthatjuk zsiradékban, mert így a bennük levő növényi festékanyagok kioldódnak, és az ehhez kötött zamatos illóolajok megmaradnak a zsiradékban. A fűszernövényekkel, illetve zöldségfélékkel együtt párolt élelmiszerek átveszik a fűszernövények zamatát, és feledtetik a só hiányát.

Ne sózzuk a nyers zöldségfélét (paradicsom, paprika, uborka, retek)! Fogyasszunk több természetesen nátriumszegény zöldséget és gyümölcsöt, amelyek vitaminokat, ásványi anyagokat és rostokat is bőven tartalmaznak.

Használhatunk fűszerolajat. A fűszerolajok kiváló salátaízesítők, de húsos vagy zöldséges ételek készítésénél is felhasználhatjuk. Kevéske mennyiség is elegendő belőlük, és a kész ételekhez, a terített asztalon levő, dekoratív fűszerolajos üvegcsekből mindenki ízlése szerint használhat.

Készítsük a salátaöntetünket házilag! Friss zöld- és szárított fűszereket, esetleg olajos magvakat őröljük meg, csökkentett zsírtartalmú natúr joghurttal, kefirrel, gyümölcsecettel, balzsameccettel vagy citrommal ízesítsük.

Vásárláskor mindig nézzük meg a termék címkéjét, mennyi a só tartalma:

- Nátriumszegény vagy sószegény jelző használható, ha az élelmiszer nátriumtartalma legfeljebb 120 mg/100 g.
- Kifejezetten nátriumszegény vagy sószegény az élelmiszer, ha nátriumtartalma nem haladja meg a 40 mg/100 g-ot.
- Nátriummentes vagy sómentes a termék, ha a nátriumtartalma maximum 5 mg/100 g.

A só tartalmat úgy tudjuk kiszámolni, ha a nátriumtartalmat megszorozzuk 2,5-tel. Például ha egy élelmiszer nátriumtartalma 2,1 g/100 g, akkor só tartalma $2,1 \times 2,5 = 5,25$ g/100 g.

Az ásványvizek is tartalmaznak nátriumot. Válasszunk legfeljebb 20 mg/l

nátriumtartalmú nátriumszegény ásványvizet (Lillafüredi, Kis- kúti, Mizsei, Szent József, Veritas, Evian, Jana, Amadé, Aquastella, Óbudai Gyémánt, Nestlé Aquarel, Vivien, Mózakva, NaturAqua, Szentkirályi).

Túlsúly vagy elhízás esetén a lassú és fokozatos étrendváltatásra törekedjünk, beleértve a sótartalom csökkentését is. Kutatások alapján 9,2 kg-os fogyás esetén a szisztolés érték 6,3, a diasztolés érték pedig 3,1 Hgmm-rel csökkenhet. A normális testtömeget elérve ne térjünk vissza a korábbi rossz szokásainkhoz.

Mozogjunk rendszeresen, mivel ez bizonyítottan oldja a stresszt, javítja a közérzetet, csökkenti a magas vérnyomást, védi szív- és érrendszerünket!

Néhány élelmiszer sótartalma

Élelmiszer	Só tartalom
Fehér kenyér,	1,4–2,6 g/100 g
Lágú és kemény sajtok	1,9–3,2 g/100 g
Felvágottak	1,6–2,5 g/100 g
Savanyúságok	1,4–3,2 g/100 g
Burgonyaszírom, sajtos	2,1–4,7 g/100 g
Zacskós levesek	2,6–3,4 g/adag
Ételízesítők (tasakos,	68–70 g/100 g