

Natrij u dijetoterapiji kronične bubrežne bolesti (KBB)

Na

Natrij je elektrolit koji se nalazi u kuhinjskoj soli. Sol (natrijev klorid) je u umjerenj količini sastavni dio pravilne prehrane te je u toj količini vrlo bitna za ljudsko zdravlje budući da sudjeluje u odvijanju mnogih biokemijskih procesa. Međutim, količina soli koja se svakodnevno unosi vrlo lako može postati prekomjerna. Prekomjerna unos soli odgovoran je za povećan rizik od razvoja nekoliko bolesti i stanja, ponajprije povišenog krvnog tlaka. **Najveću količinu soli u organizam unosimo „skriveno“ putem hrane**, a da toga nismo ni svjesni. Industrijski proizvedena i/ili prerađena te konzervirana hrana, kruh i tjestenina odgovorni su za 75 % soli koja se unosi u organizam. Velik broj potrošača prilikom pripreme hrane dodaje previše soli u svrhu poboljšanja okusa.

U oboljelih od KBB-i zbog oštećenja bubrega se ne može uspostaviti ravnoteža u održavanju odgovarajuće količine natrija u organizmu. **Prekomjerne količine soli mogu dodatno otežati rad bubrega.** Nemogućnost bubrega da veću količinu natrija izluči bez porasta sistemskog arterijskog tlaka jedan je od temeljnih poremećaja u bolesnika s hipertenzijom. U prehrani bubrežnih bolesnika treba ograničiti unos natrija na 2300 mg dnevno, a jedna vrhom puna čajna žličica soli sadrži otprilike 2500 mg natrija.

Preporuka Svjetske zdravstvene organizacije za unos soli:

≤ 5 g/dan

1 vrhom puna čajna žličica ≈ 6 g soli
1 čajna žličica ≈ 5 g soli

Kako smanjiti unos natrija:

- Osvijestite važnost smanjenja soli i razgovarajte o tome s obitelji i ukućanima, nakon nekog vremena, hrana s manje soli bit će ukusnija jer će se bolje osjećati njen primarni okus.
- Čitajte deklaracije na proizvodima, provjerite oznaku za usporedbu količine soli u različitim proizvodima hrane i pića te izaberite one s nižim udjelom soli.
- Pripremite sami hranu kada god je to moguće.
- Izbjegavajte konzumaciju instant juha i brze hrane.
- Ograničite količinu dodavanja soli u hranu prilikom kuhanja i pečenja.
- Kupovnim kruhom i drugim pekarskim proizvodima najčešće unosimo prekomjernu količinu natrija, stoga ako je moguće kruh pecite sami kako biste kontrolirali količinu dodane soli.
- Izbjegavajte dosoljavanje hrane za stolom, soljenki je mjesto u kuhinjskom ormaru, a ne na stolu.
- Začinite hranu raznim biljnim začinima (origano, bosiljak, majčina dušica i sl.) umjesto soli.
- Odaberite svježe meso, perad i plodove mora, a ne panirane ili polu-pripremljene inačice.
- Prednost uvijek dajte svježem ili zamrznutom povrću.
- Konzerviranu hranu uvijek isperite.
- Odaberite nesoljene grickalice, umjesto slanog prženog kikirikija odaberite kikiriki iz ljuske, a slane bučine sjemenke treba zamijeniti nesoljenima.
- Za sendviče uvijek birajte integralni kruh, namaz i nareske s manje soli.
- Umjesto margarina i maslaca koristite maslinovo ulje ili ulje uljane repice.

Formula za izračun natrija:

Na (g) = NaCl (sol u gramima) / 2,4

Namirnica	Serviranje (g)	Udio natrija (mg) u serviranju
MESO, RIBA I JAJA		
Hrenovke	100	1370
Šunka u ovitku	50	1367
Pršut	50	1364
Zimska salama	50	1130
Skuša, filet s kožom	100	960
Kranjske kobasice	100	792
Dimljeni losos	50	733
Dagnje	200	580
Jetrena pašteta	50	400
Sardine, konzervirane	50	325
Slanina	20	242
Oslić	200	232
Pastrva	200	116
Svinjetina	100	100
Govedina	100	100
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI		
Sir roquefort	40	700
Sirni namaz	50	625
Feta sir	40	446
Sir parmezan	40	400
Sir edamer	40	389
Sir gauda	40	267
Mlijeko, 3,2 % m.m.	200	98
Vrhnje za kuhanje	30	91
Jogurt s probiotikom	200	83
Svježiji posni sir	100	83
KRUH I ŽITARICE		
Pekarski pereci	70	1201
Kukuruzne pahuljice	50	580
Dvopek	70	496
Njoki	80	474
Pecivo, kajzerica	70	408
Polubijeli kruh	70	379
Integralni kruh	70	274
POVRĆE I MAHUNARKE		
Konzervirana miješana salata	100	1300
Kiseli kupus	100	1191
Masline, konzervirane	45	1013
Kiseli krastavci	100	747
Rajčica, koncentrirana 10 %	100	399
Kukuruz, šećerac	100	272
Slanutak	50	108
Cikla	100	100
VOĆE		
Sve voće	150	< 5

Veličine serviranja odnose se na namirnice u svježem/sirovom obliku.