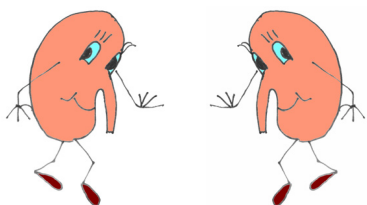




БЪЛГАРСКА БЪБРЕЧНА  
АСОЦИАЦИЯ



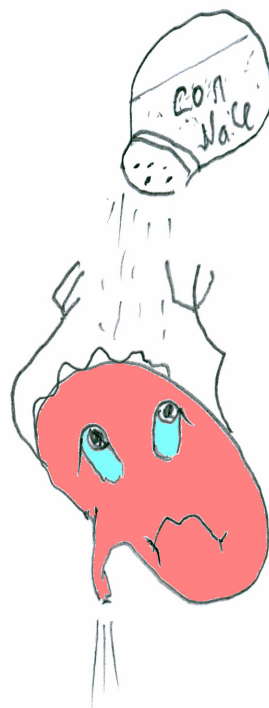
*Здрави ли са*



*твоите бъбреци ?*

*Солта и високото  
кръвно налягане:  
Двама тихи убийци*

*Сол и бъбреци*



Прием на малко количество сол е жизнено важен за човека. Натрият, който ние набавяме от солта, има основна роля в поддържането на водно-електролитния баланс на организма. Освен това, чрез натрия се осъществява провеждането на нервните импулси. Количеството сол, чрез което се набавя необходимия за организма натрий е около 1,5 грама дневно. За съжаление, средният дневен прием на сол на съвременния човек е многократно по-висок – между 9 и 15 грама. Около една четвърт от хората приемат ежедневно над 15 грама сол.

**Редовният прием на такива големи количества сол е свързан с ред отрицателни ефекти!**

Според Световната здравна организация възрастен човек трябва да приема **не повече от 6 грама сол дневно.**

При деца солта трябва да бъде значително по-малко:

От 0 до 6 месеца – под 1 грам дневно

От 6 до 12 месеца – 1 грам дневно

От 1 до 3 години – 2 грама дневно

От 4 до 6 години – 3 грама дневно

От 7 до 10 години – 5 грама дневно

**WASH**  
World Action on Salt & Health

Световна седмица за опасността от солта  
2 - 8 февруари 2009 година

## Какви са опасностите, свързани с висок прием на сол?

### Сол и кръвно налягане

Високото кръвно налягане е основна причина за сърдечно-съдовите заболявания. С него са свързани над 60% от случаите на мозъчен удар и около 50% от случаите на сърдечен инфаркт. Високият прием на сол е пряка причина както за високо кръвно налягане, така и за незадоволителен ефект от лечението му с медикаменти. По данни на Световната здравна организация, намаляването на приема на сол с 6 грама дневно може да намали с около една четвърт смъртността от мозъчен удар и с около една пета – от сърдечен инфаркт. Отнесено към сегашната смъртност от тези заболявания по света, това означава всяка година да умират с над 2,6 милиона души по-малко!

### Сол и бъбреци

Доказано е, че намаленият прием на сол при хора с бъбречно заболяване води до забавяне на неговото развитие, до забавяне на настъпването на бъбречна недостатъчност. Това е свързано от една страна с понижаване на кръвното налягане, но това не е

единствения ефект от намаления прием на сол. Той води и до намаляване на протеинурията (отделяне на белтък в урината).

### Сол, остеопороза и бъбречни камъни

Излъчването на натрий от бъбреците е свързано с отделяне и на калций. Това води от една страна до намалена костна минерализация (остеопороза), а от друга – до образуване на бъбречни камъни, поради високата концентрация на калций в урината.

### Сол и рак на стомаха

При голям прием на сол, честотата на рак на стомаха е по-голяма, особено при мъже.

### Сол и бронхиална астма

Разбира се, солта не е причина за бронхиалната астма, но безсолната диета улеснява лечението на астмата.

### Как да ограничим приема на сол?

За голямо съжаление, това не е много лесно, тъй като около 75% от солта, която приемаме се намира в обработените продукти – консерви, колбаси, сирена, хляб, подправки, сосове и т.н. Около 10% от солта е в пресните продукти, които консумираме и 15% е солта, която ние добавяме към храната при

готвене или при ядене. Точно тези последни 15% можем най-лесно да контролираме.



Важно е да знаем, че едно хранене в заведения за бързо хранене много често съдържа сол, която значително надхвърля необходимия дневен прием. Когато започваме безсолна диета, трябва да знаем, че са необходими 2 – 3 седмици, докато свикнем с новия вкус.

### Важно е да знаем:

**На много продукти е отбелязано съдържанието на натрий. За да разберем съдържанието на сол в тази храна, трябва да умножим натрия по 2,5.**

