

Vähemmän suolaa

Liiallinen suolan käyttö nostaa verenpainetta ja kuormittaa munuaisia, sydäntä ja verisuonia. Ruokaan saa makua myös ilman suolaa. Vähäsuolainen vaihtoehto on aina hyvä valinta.



08/2014

Munuais- ja maksaliitto tukee sairastuneita ja elinsiirron saaneita sekä heidän läheisiään. Liitto jakaa luotettavaa tietoa sairauksista ja niiden hoidosta. Jäsenyhdistyksissä voi tavata muita saman kokeneita.



Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

www.musili.fi • www.munuainen.fi • www.maksa.fi

Sopivasti suolaa

Suolan sisältämä natrium on elimistölle välttämätön kivennäisaine. Sitä kuitenkin saadaan ravinnosta monikertainen määrä tarpeeseen nähden. Liika natrium on haitaksi terveydelle.

Liiallinen suolan käyttö nostaa verenpainetta ja kuormittaa munuaisia, sydäntä ja verisuonia. Kohonnut verenpaine on sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijä. Runsas suolan saanti voi lisätä aivohalvauksen, munuaissai-

rauksien ja sydämen vajaatoiminnan riskiä.

Vähäsuolainen ruokavalio on tärkeää monen sairauden hoidossa. Suolan vähentäminen vaikuttaa eniten niillä, joiden verenpaine on jo kohonnut. Munuaisten vajaatoiminnassa vähäsuolainen ruokavalio auttaa hallitsemaan verenpainetta ja vähentää elimistöön kertyvän nesteiden määrää.

Vajaa teelusikallinen suolaa päivässä

Aikuisen suositeltu päiväannos suolaa on korkeintaan 5 grammaa eli vajaa teelusikallinen. Se vastaa 2 grammaa natriumia.

Lapset tarvitsevat aikuisia vähemmän suolaa. Alle 1-vuotiaille suolaa ei pitäisi antaa lainkaan.



Tuoteseloste on suolaa karttavan ystävä.

Vertaile tuotteita ja valitse vähemmän suolaa sisältävä vaihtoehto.

Oppaan teksti: Ravitsemusterapeutti Anne Pohju, kuvat: iStockphoto



Suola pakkausmerkinnöissä

Valtaosa elintarvikkeista sisältää luontaisesti natriumia, mutta niihin on voitu lisätä natriumia myös suolan muodossa. Elintarvikkeiden pakkausmerkinnöissä ilmoitetaan tuotteen kokonaissuolapitoisuus, johon lasketaan valmistuksessa lisätty natrium ja raaka-aineiden luontainen natrium suolaksi muutettuna. Merkintä suolapitoisuudesta on myös sellaisissa elintarvikkeissa, jotka sisältävät vain luontaista natriumia, kuten jalostamattomassa lihassa tai maidossa.

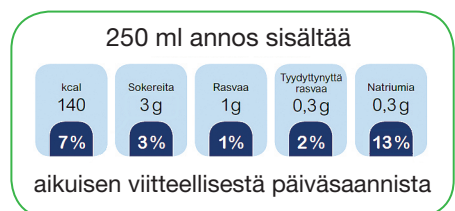
Suolapitoisuus voidaan ilmoittaa grammoina 100 grammassa tuotetta (suola 0,7 g/100 g) tai prosenttiosuutena painosta (suola 0,7 %). Elintarvikkeen suolapitoisuuden voi laskea kertomalla natriumin määrän 2,5:lla.

Elintarvikkeiden pakkausmerkinnöissä voi olla maininta "vähemmän suolaa" tai "vähennetty suolaa". Tällöin siinä on 25 prosenttia vähemmän suolaa

kuin muussa vastaavassa tuotteessa. Myös Sydänmerkillä merkityt tuotteet sisältävät vähemmän suolaa.

Teollisista elintarvikkeista voi löytyä vapaaehtoinen viitteellinen päiväsaanti -merkintä eli GDA (Guideline Daily Amount). Siitä näkee yhdellä silmäyksellä, paljonko annos sisältää energiaa ja muita ravintoaineita. Merkintä helpottaa eri tuotteiden välistä vertailua.

Vähäsuolaiseen ruokavalioon sopivissa tuotteissa on annosta kohti alle 0,3 g natriumia eli alle 0,75 grammaa suolaa.



GDA eli viitteellinen päiväsaanti -merkintä

Suola suomalaisessa ruokavaliossa

Leipä ja leivän päälliset

Suomalaiset saavat suuren osan suolastaan ruokaleivästä. Päivittäiseen käyttöön tulisi valita leipä, jossa on alle 0,7 % suolaa. Itse leipomalla voi valmistaa erittäin vähäsuolaisia, jopa suolattomia leipiä ja leivonnaisia. Jos taikinaan on käytetty suolaa 1 tl / 5 dl nestettä, valmiin leivonnaisen suolapitoisuus on 0,5–0,7 %.

Leivän päällä käytettävät leikkeleet, makkarat ja juustot sisältävät usein

runsaasti suolaa. Vähäsuolaisia leivänpäällisiä ovat kasvis- ja hedelmäviipaleet, suolattomasti valmistettu liha ja keitetty kananmuna. Vähäsuolaista leipälevitettä voi valmistaa itse esimerkiksi rahkasta ja yrteistä, avokadosta, kypsennetyistä kasviksista tai yrteillä maustetusta kasviöljystä. Leipärasvaksi valitaan suolaton tai vähäsuolainen kasvirasvalevite. Kasviöljy on suolaton vaihtoehto leivontaan ja ruoanvalmistukseen.

Vähemmän suolaa voileivästä

Tiesitkö, että kuudessa voileivässä päällisineen voi olla reilusti yli puolet päivän suola-annoksesta?

6 viipaletta leipää	1,2 % suolaa	1,95 g suolaa
6 tl leipälevite	1,2 % suolaa	0,32 g suolaa
4 isoa viipaletta täysliihaleikkele	1,8 % suolaa	1,08 g suolaa
Yhteensä		3,35 g suolaa
6 viipaletta leipää	0,7 % suolaa	1,15 g suolaa
6 tl leipälevite	0,7 % suolaa	0,19 g suolaa
Naudanpaisti ilman suolaa		0,1 g suolaa
Yhteensä		1,44 g suolaa

Suolaiset naposteltavat

Runsaasti suolaa sisältävät naposteltavat, esimerkiksi perunalastut, suolapähkinät ja suolattu popcorn, eivät kuulu vähäsuolaiseen ruokavalioon. Niiden asemesta voi nauttia vaikkapa suolaamattomista pähkinöistä, ilman suolaa valmistetusta popcornista tai

kasvispaloista suolattoman dippikastikkeen kera.

Runsassuolaisia herkkuja ovat myös homejuustot, suolakeksit, graavikala, pekoni, makkarat ja aurinkokuivatut tomaatit.

Einekset ja valmisruoka

Einekset ja valmisruoat voivat sisältää paljon suolaa, mutta nykyisin kaupan hyllyssä on myös vähäsuolaisempia eineksiä. Valitse valmisruoka, jonka suolapitoisuus alle 0,7 %.

Suolamäärä vähenee, kun valmisruoan lisukkeeksi nautitaan suolattomasti valmistettuja kasviksia ja perunaa, riisiä tai pastaa.

Monet kastike- ja pata-ainekset sekä valmiit ateriakastikkeet sisältävät runsaasti suolaa. Liemikuutiot, maustekastikkeet, soijakastike, fondit, ket-suppi tai sinappi voivat tuoda ruokaan yllättävän paljon lisäsuolaa.

Valitse vähäsuolaista valmisruokaa

300 g valmis mikroateria	1,0 % suolaa	3 g suolaa
300 g valmis mikroateria	0,75 % suolaa	2,25 g suolaa
1 dl kasvisliemi (tavallinen kuutio)	0,8 % suolaa	0,8 g suolaa
1 dl kasvisliemi (suolaton kuutio)		0,1 g suolaa



Säilykkeet, pakasteet

Säilykkeet, kuten silli, purkkitonnikala ja oliivit, ovat usein voimakassuolaisia. Monien säilöttyjen elintarvikkeiden suolamäärää voi pienentää liottamalla. Käytä voimakassuolaisia säilykkeitä vain harvoin ja pieni annos kerrallaan.

Myös pakasteissa voi olla lisättyä suolaa esimerkiksi pakastekasvisten maustekastikkeessa.

Kasvikset suolatta

Uunikasvikset,
pakaste maustekastikkeessa
0,7 % suolaa 1,4 g suolaa

Uunikasvikset ilman suolaa
< 0,1 g suolaa

Ravintolassa

Kysy ravintolassa tarjoilijalta vähemmän suolaa sisältävistä vaihtoehdoista tai mahdollisuudesta saada vähäsuolainen annos. Monissa työpaikkaruokaloissa ja lounasravintoloissa on nykyisin mahdollista valita vähemmän suolaa sisältävä, Sydänmerkillä merkitty ateriakokonaisuus.

Useissa ravintoloissa ainakin aterian lisukkeet, kuten perunat, on mahdollista pyytää valmistettavaksi ilman lisättyä suolaa. Voimakassuolaisen kastikkeen voi pyytää erilliseen astiaan, jolloin käyttömäärän voi itse valita.

Erikoissuolat

Erikoissuolat, kuten vuori-, ruusu- ja merisuola tai aromi- ja yrttisuolat, ovat samaa natriumkloridia kuin tavallinen ruokasuola. Niihin siirtyminen ei vähennä natriumin saantia.

Tavallisen ruokasuolan sijaan ruoanvalmistuksessa voi käyttää mineraalisuolaa, jossa osa natriumista on korvattu esimerkiksi kaliumilla ja magnesiumilla. Mineraalisuola ei kuitenkaan sovi munuaisten vajaatoimintaa sairastavalle, jolla veren kaliumarvo on koholla.

Lääkkeet ja natrium

Joissakin käsikauppalääkkeissä voi olla runsaasti natriumia, esimerkiksi närästyksen hoitoon käytetyissä hedeelmäsuolavalmisteissa. Tutustu huolella lääkkeiden pakkausselosteeseen ja kysy tarvittaessa neuvoa apteekin henkilökunnalta.



Totuttele vähitellen

Vähäsuolaisen ruoan makuun tottuminen vaatii aikaa useamman viikon.

Vähennä ensin tavanomainen suolamääräsi puoleen ja totuttele makuun muutaman viikon ajan.

Puolita suolamäärä sen jälkeen uudelleen.

Kokkaa vähäsuolaisesti

Jos käytät ruoanvalmistuksessa suolaa, älä annostele sitä suoraan pakkauksesta, vaan mittaa se lusikalla.

Käytä päivittäisessä ruokavaliossa tuoreita, jalostamattomia raaka-aineita, sillä niissä on vähemmän suolaa kuin teollisesti valmistetuissa, prosessoituissa tuotteissa.

Tuoreet kasvikset, juurekset, hedelmät ja marjat sisältävät runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita ja ravintokuitua, mutta vain vähän energiaa – eivätkä lainkaan suolaa. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi käyttää vähintään puoli kilo päivässä eli 5–6 annosta.

Vähäsuolaiseen ruokavalioon kuuluu lisäksi päivittäin täysjyväviljaa vähäsuolaisessa muodossa, kuten puuroina ja vähäsuolaisena leipänä. Nestemäiset maitovalmisteet ovat suolaton vaihtoehto. Tuore, maustamaton kala tai liha on hyvä valinta pääaterian raaka-aineeksi. Kasviöljyt ja pähkinät tuovat ruokavalioon tarpeellista rasvaa ilman ylimääristä suolaa.

Savustaminen, grillaaminen ja pari-loiminen antavat ruokaan makua ilman suolaa.

Ruoka-aineiden, esim. säilöttyjen kasviksten, liottaminen runsaassa vedessä ja huuhtelu vähentävät suolamäärää. Väljässä vedessä keittäminen vähentää suolapitoisuutta nakeista ja makkaroista. Kuumenna ruokamakkarat ennen ruoanvalmistusta ohuina viipaleina 5–7 minuuttia kiehuvaan veteen.

Makua ilman suolaa

- pippuri
- voimakkaat kasvikset (mm. sipulit, valkosipulijauhe, selleri, palsternakka, inkivääri)
- sitrusmehu, hedelmäpalat
- kuivatut tai tuoreet yrtit
- chili, curry, savupaprikajauhe
- sinappijauhe
- paahdetut pähkinät, siemenet
- marmeladi, hillo
- balsamiviinietikka



Munuais- ja maksaliitto

Munuais- ja maksaliitto tukee sairastuneita ja elinsiirron saaneita sekä heidän läheisiään. Jäsenyhdistyksissä voi tavata muita saman kokeneita. Liittoon kuuluu 20 jäsenyhdistystä, joissa on yhteensä 6000 henkilöjäsentä. Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa toiminnasta kiinnostunut. Liittyminen on paras tapa tukea liiton ja yhdistyksen tavoitteita ja toimintaa.

Tietoa

Sairauteen sopeutuminen vaatii tietoa ja uusien asioiden oppimista. Liitto jakaa luotettavaa tietoa munuais- ja maksasairauksista ja niiden hoidosta sekä elinsiirroista. Liitto tekee sairastuneiden tilannetta tunnetuksi ja poistaa ennakkoluuloja.

Toivoa

Liitto välittää vertaistukea ja mahdollisuuden jakaa kokemuksia. Vapaaehtoistointa lisää omaa ja läheisten hyvinvointia sekä luo yhteenkuuluvuutta. Yhdistys antaa elämän suurissa muutoksissa ystävyyttä ja paikan toimia.

Tukea

Muuttunut elämäntilanne vaatii uusia keinoja selviytyä arjesta. Liitto tukee kuntoutumista, järjestää sopeutumisvalmennuskursseja ja antaa neuvoja sosiaaliturvasta. Yhdistyksen virkistystapahtumissa huvi ja hyöty yhdistyvät.

Munuais- ja maksaliitto

Kumpulantie 1A, 6. krs, 00520 Helsinki
050 3415 966 (klo 10–14)
www.musili.fi



Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

www.musili.fi • www.munuainen.fi • www.maksa.fi