

AMIT A SÓRÓL ÉS A SÓZÁSRÓL TUDNI ÉRDEMES



Tisztelt Olvasónk!

A Táplálkozási Akadémia hírlevél célja, hogy az újságírók számára hiteles információt nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos eredményekről.

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseikkel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljanak bizalommal a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségéhez!

A sajtóanyag változatlan tartalommal, a hivatkozások linkelésével, a forrás megjelölésével szabadon átvehető. Kérjük, hogy amennyiben az itt megjelent tartalomból csak egyes kiragadott részeket használ vagy azt újraserkeszti keresse Szövetségünket a tartalmi helyesség ellenőrzése érdekében. A közzétételre kerülő anyagban kérjük az eredeti linkek és a forrás kattintható megjelenítését.

Hasznos olvasást kívánunk!

Tudta-e?

- A só segít fenntartani az elektrolit-egyensúlyt, amely az idegrendszer és az izmok megfelelő működéséhez szükséges.
- A só ionjai részt vesznek a gyomorsav előállításában, amely segíti az emésztési folyamatokat.
- A magas vérnyomás egyik legfontosabb kockázati tényezője a magas sóbevitel.
- Hazánkban a 30-79 éves lakosság közel fele, a férfiak 56%-a, a nők 41%-a szenved magas vérnyomás-betegségben.
- A férfiak napi nátriumbevitel több mint háromszorosa, míg a nőké mintegy két és félszerese a javasolt maximális bevitelnek.

MILYEN SZEREPE VAN A SÓNAK TÁPLÁLKOZÁSUNKBAN, ÉLELMISZERKÉSZÍTÉSSEN?

A só - vagy tudományos nevén nátrium-klorid - az emberi táplálkozásban alapvető fontosságú ásványi anyag. Az emberiség évezredek óta használja nemcsak ételízesítőként, hanem konzerválószerként és gyógyszerként is. A só jelentőségét a táplálkozásban gyakran hangsúlyozzuk, mivel a túlzott- vagy hiányos bevitel komoly egészségügyi kockázatokkal járhat.

A só vegyületét két ion építi fel, a pozitív töltésű nátriumion és a negatív töltésű kloridion. A két ion tömege eltérő, ezért annak ellenére, hogy 1:1 arányban vannak jelen a vegyületben, a só tömegének csak a 40%-a a nátrium (5 g konyhasó 2 g Na-ot tartalmaz). A nátrium- és kloridionok létfontosságúak az emberi szervezet számára. Segítenek fenntartani az elektrolit-egyensúlyt, amely az idegrendszer és az izmok megfelelő működéséhez szükséges.

Az idegsejtek működése során az ingerületátvitel folyamata nátrium- és kloridionokat igényel. Ezek az ionok részt vesznek az idegsejtek membránjainak polarizációjában és depolarizációjában, ami lehetővé teszi az idegi jelek továbbítását.

A sófogyasztás növeli a plazma ozmotikus nyomását, amely vízvisszatartást eredményez. Ennek köszönhetően a sófogyasztás befolyásolja a test folyadékháztartását és következményesen a vérnyomást is.

A só ionjai részt vesznek a gyomorsav előállításában, amelynek fontos feladata van az emésztési folyamatában.

Az izmok működéséhez szükség van a megfelelő elektrolit-egyensúlyra, az izomösszehúzódások és az izomműködés hatékonyabbá válhat a megfelelő sóbevitellel.

A só kiemeli az ételek ízét és élvezetesebbé teszi azokat. Az ízérzékeléshez kapcsolódóan fontos szerepet játszik az étvágy szabályozásában is.

A sónak jelentős szerepe van az étel- és élelmiszerkészítésben is. Egyik legismertebb funkciója a tartósítás, erre már régóta hagyományosan használjuk, mivel gátolja a baktériumok és egyéb mikroorganizmusok szaporodását. Ezen kívül fontos ízjavító, amely kiegyensúlyozza és kiemeli az ételek ízét, segít fenntartani az ízek egyensúlyát. Kenyér- és tésztakészítésnél a tészta állagának, struktúrájának kialakításában is szerepe van.

A TÚLZOTT SÓFOGYASZTÁS EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT HATÁSAI

Lényeges megjegyezni, hogy a túlzott sófogyasztás egészségügyi problémákat okozhat.

Számos tudományos bizonyíték van arra vonatkozóan, hogy a magas vérnyomás (hipertónia) egyik legfontosabb kockázati tényezője a nagy sóbevitel, de növeli a szív- és keringési rendszer, valamint a vese megbetegedéseinek gyakoriságát is.

A magas vérnyomás a világ egyik vezető halálozási kockázati tényezője, 1990 és 2019 között megduplázódott az előfordulása, 650 millióról 1,3 milliárdra nőtt (1).

Magyarországon 2019-ben a halálozások 49%-át, 64 ezer halálesetet okoztak a szív- és érrendszeri betegségek (2).

Hazánkban a 30-79 éves lakosság közel fele, a férfiak 56%-a, a nők 41%-a szenved magas vérnyomás-betegségben. Ezzel Magyarország a világ országai azon 10%-a közé tartozik ahol a legmagasabb a hipertónia aránya az említett korcsoportban. Átlagosan a betegek 60%-a diagnosztizált, 52%-uk kezelt és csupán 23%-uk vérnyomása van megfelelően beállítva (1, 3).

A kezeletlen magas vérnyomás szív- és érrendszeri betegségekhez vezethet, mint például a szívroham, szívelégtelenség, sztrók, vesekárosodás, látásromlás, vagy -vesztés (4).

A magas vérnyomás kialakulásának megelőzésében és nem-gyógyszeres kezelésében a legfontosabb az egészséges táplálkozás, azon belül a sóbevitel csökkentése, a normál testsúly megőrzése, a túlzott alkoholfogyasztás és dohányzás kerülése, és a rendszeres fizikai aktivitás.

A sóbevitel csökkentésével a vérnyomás csökken, ezzel számos szív-és érrendszeri esemény és halálozás elkerülhető (1).

A túlzott sóbevitel további hátránya, hogy a vesékben növeli a kalcium ürítését ezért hozzájárulhat a csontok ásványianyag-sűrűségének csökkenéséhez, így gyorsíthatja a csontritkulás kialakulását (5).

MENNYI A JAVASOLT SÓFOGYASZTÁS MENNYISÉGE? MENNYI SÓT FOGYASZTUNK TÉNYLEGESEN, ÉS MILYEN FORRÁSOKBÓL?

Felnőttek számára maximum napi 2 g nátrium bevitele az ajánlás, ez körülbelül napi 5 g sót jelent, ami nagyjából összesen egy teáskanálnak felel meg (6).

A 2019-es Országos Táplálkozási és Tápláltsági Állapot Vizsgálat eredményei alapján a magyar férfiak napi nátriumbevitel több mint háromszorosa, míg a nőké mintegy két és félszerese a javasolt maximális ajánlott bevitelnek. A felnőtt férfiak átlagosan napi 16 g sót fogyasztanak el, míg a nők 12 g-ot. A napi sóbevitel legnagyobb része pékárukból, húskészítményekből (felvágottak, kolbászfélék, konzervek), konzerv zöldségekből, savanyúságokból, sajtokból származik (7).

A sóbevitelhez jelentősen hozzájárulnak a különböző sós snackek, mint például a chips, a pattogatott kukorica, a ropi, a sózott olajos magvak, illetve a készételek, levesporok, ételízesítők, konzervek, feldolgozott élelmiszerek, pácolt húsok is.

MIVEL HELYETTESÍTHETŐ A SÓ, A SÓ ÍZE?

A sóbevitel csökkentésére sokféle ételkészítési eljárás alkalmazható. Ilyenkor a nyersanyagok természetes ízét hangsúlyozzuk, a felhasznált só mennyiségét csökkentjük, kismértékű „ízathangolást” alkalmazunk.

Sóbevitelt csökkentő trükkök és ételkészítési eljárások:

- Fokozatosan csökkentjük a receptekben szereplő só mennyiségét. Ha lassan szoktatjuk hozzá az ízlelőbimbókat az alacsonyabb sótartalomhoz, észre sem fogjuk venni a változást.
- Használjunk alternatív ízesítőket, friss vagy szárított zöldsűszereket: pl. babérlevél, kakukkfű, vascű, majoránna, lestyán, rozmarin, bazsalikom, zölcpetrezselyem, kapor, snidling, tárkony, zellerlevél, oregánó, menta, borsikafű és egyéb karakteres ízesítőket, mint a szegfűbors, köménymag, szerecsendió, fahéj, szegfűszeg, gyömbér, vanília, ánizs, citromlé, citromhéj, reszelt narancshéj, citromfű.
- Használjunk sómentes fűszerkeverékeket, ezeket magunk is könnyen kikeverhetjük.
- Főtt húsok mellé kínáljunk ízes mártást, pl. szilva, meggy, paradicsom, egres, alma.
- A húsokat pároljuk együtt karakteres ízű zöldsűgekkel (pl. zeller, hagyma, fokhagyma, paradicsom, gomba), fűszernövényekkel.

- Süssünk rostos, grillezve, sütőben, forrólevegős sütőben, kevés zsiradékban. Ilyenkor pörzsanyag képződik, ami jól ízesít.
- Tűzdeljük a húsokat például hagymával, fokhagymával, sárgarépával, paradicsommal, almával, narancssal, gesztenyével.
- Hangoljuk az ízeket a sós helyett a savanykás irányba, ehhez nagyon jól használhatóak citrusfélék, például citrom, narancs, lime és a különböző ecetek.
- Főzzünk lassan. Az ételek lassú főzése, párolása lehetőséget ad az ízek jobb kibontakozására.
- A szóda-bikarbóna alkalmas lehet a só csökkentésére például kenyérsütés során. Kis mennyiségben a kenyértésztához adva javíthatja a tészta textúráját és kiemeli az ízeket.
- Kerüljük azokat az összetevőket, amelyek hozzájárulnak a magas nátriumtartalomhoz, például a sózott húsokat, felvágottakat, szójaszószt, szardellát vagy egyéb sóban gazdag feldolgozott élelmiszereket.
- Készételeket igyekezzünk nem utánsózni fogyasztás előtt, de ha mégis szükség lenne rá, semmiképpen ne kóstolás előtt tegyük.
- Nyers zöldségeket ne sózzuk, ismerjük meg és élvezzük természetes ízüket.
- Készítsünk otthon házi felvágottakat, húskrémeket, pástétomokat, ezek jóval kevesebb sóval is ízletesek lesznek (8).

A felsorolt praktikák lehetővé teszik, hogy csökkentjük a só-tartalmat az ételünkben anélkül, hogy lemondanánk az ízek gazdagságáról és élvezetéről. Fontos azonban, hogy figyeljünk az ízek egyensúlyára, és kreatívan alkalmazzuk ezeket az eljárásokat az ételkészítés során.

KÜLÖNBÖZŐ SÓFAJTÁK ÉS EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT HATÁSUK

Különböző étkezési só-típusok léteznek, attól függően honnan származik a só (tengeri só, kősó), vagy hogy finomítják-e (finomított, finomítatlan), továbbá hogy milyen szemcseméretű (durva, kristály, finom).

Manapság a hagyományos konyhasón kívül sokféle só-fajttával találkozhatunk, mint például a tengeri só, jódozott só, Himalája só, Parajdi só, fekete só, maldon só, kóser só.

A só származási helye befolyásolja a mikroelem tartalmát, de a fő alkotórésze minden esetben a nátrium és a klorid. Mivel magas vérnyomás kialakulásának kockázatát a túlzott nátriumbevitel növeli, ebből a szempontból mindegy, milyen sót fogyasztunk.

Létezik „csökkentett nátriumtartalmú só” is, mely nátriumtartalmát valamilyen más komponenssel helyettesítik, leggyakrabban káliummal. Azok számára, akik nem kívánnak leszokni a sózásról, alacsonyabb nátriumtartalma miatt előnyösebb lehet. A leggyakoribb a 30%-kal csökkentett nátriumtartalmú só, mely esetében a káliummal történő helyettesítés egészséges egyének számára nem jelent kockázatot, vesebetegeknél azonban használatát mellőzni kell (9).

JÓDBEVITEL ÉS A SÓ

A növényi és állati eredetű élelmiszerek jódtartalma alapvetően a talaj és a takarmány jódtartalmától függ. Magyarország nagyrésze jódiányos terület, ezért az egészséges lakosságnak javasolható a jódozott vagy a természetes módon jódot tartalmazó tengeri só használata. A megfelelő jódbevitel a pajzsmirigy alulműködés megelőzése és kezelése kapcsán is fontos. Jódforrásnak viszont nem csak a jódozott vagy tengeri só tekinthető, magas a jódtartalma a tengeri halaknak, herkentyűknek és növényeknek is, ezért ezek rendszeres fogyasztása is ajánlott.

Azonban van néhány pajzsmirigybetegség, ahol kifejezetten ellenjavalt a jód, ilyenek az autoimmun eredetű gyulladások, mint a Graves-Basedow-kór vagy a Hashimoto-thyreoiditis. Ezekben a kórképekben nem javasoljuk a jódozott só vagy a tengeri só használatát, ételek sózására a kősó javasolható, az egészséges mértéket betartva. Természetesen a fent említett magas jódtartalmú alapanyagok is kerülendők ezen problémák fennállása esetén (10).

MIRE FIGYELJÜNK VÁSÁRLÁSKOR?

Mindig olvassuk el az élelmiszerek címkéjét, hiszen az 1169/2011/EU rendelet alapján minden élelmiszercímkén kötelező jelölni a só(nátrium)tartalmat (11).

1924/2006/EK rendelet alapján egy élelmiszer akkor nevezhető kifejezetten sószegénynek, ha a termék nátriumtartalma nem haladja meg a 0,12 g/100 g vagy 100 ml határértéket, ami 0,3 g sónak felel meg 100 g vagy 100 ml élelmiszerben (12). Ezt a határt figyelve sokat tehetünk a sóbevitel csökkentéséért. Olyan élelmiszerek esetében, melyeknek sótartalma ezen érték felett van, érdemes összehasonlítani a különböző gyártók termékeit és a kisebb sótartalmút választani.

Olajos magok esetén legtöbbször a sótlan változatokat vásároljuk. Amennyiben ritkán sós snacket fogyasztanánk, ezek közül is egyre több elérhető alacsonyabb sótartalommal. Csökkenthető a sóbevitel, ha étrendünket változatosabbá téve az alacsony nátriumtartalmú élelmiszerek, nyersanyagok közül választunk, mint például a zöldségek, gyümölcsök, a natúr müzlik, -pelyhek, a lisztek, a tojás, hús, hal, a hüvelyesek, és a tej, valamint a savanyított tejtermékek (túró, kefir, joghurt). Az ezekből készült ételeket ne, vagy csak kevés sóval ízesítsük!

SÓSZEGÉNY RECEPT

Végül mutatunk egy olyan receptet, amiben kevesebb só felhasználásával is ízletes lesz az elkészült hús. A joghurt és a citrom miatt savanykás, a fokhagyma miatt karakteres ízű lesz, a pácolás hatására pedig omlóssá válik a hús, ami sütés közben sem szárad ki.

Sószegény omlós csirkemell

Hozzávalók (4 főre)

- 400 g csirkemell
- 250 g natúr joghurt
- 1 db kezeletlen héjú citrom
- 1 nagyobb gerezd fokhagyma
- szárított bazsalikom, oregánó, kakukkfű
- 2 g só
- kevés bors



Elkészítés:

A húst vágjuk 4 szeletre. Készítsük el a pácot, a joghurtba facsarjuk bele a citrom levét és reszeljük bele a héját. A fokhagymát nyomjuk át egy fokhagymanyomón és azt is tegyük bele a pácba, majd ízesítsük a fűszerekkel és jól keverjük el. A húst tegyük bele, jól forgassuk át a kész pácban, és hagyjuk benne egy éjszakán át, hűtőben tárolva. Másnap kevés olajjal kikent serpenyőben süssük ki a húsokat. Tálalhatjuk például bulgurral és citromos öntetes friss salátával.

Felhasznált irodalom

1. World Health Organization. Global report on hypertension: the race against a silent killer. 2023.
2. Központi Statisztikai Hivatal. Tegyük szívünk egészségéért! Szívünk napja, szeptember 27. 2020. Available from: https://www.ksh.hu/infografika/2020/szivunk_napja_2020.pdf
3. Semmelweis Egyetem. HOGY ÁLLUNK A MAGAS VÉRNYOMÁSSAL MAGYARORSZÁGON?. 2023. Available from: <https://semmelweis.hu/esk/2023/10/27/hogy-allunk-a-magas-vernyomassal-magyarorszagon/>
4. Országos Tisztifőorvosi Hivatal. Szűrőprogramok Országos Kommunikációja. Mi a magas vérnyomás (hipertónia)? Available from: https://www.antsz.hu/data/cms14597/Mit_okozhat_20100722.pdf
5. Bone Health and Osteoporosis Foundation. 2024. Available from: <https://www.bonehealthandosteoporosis.org/patients/treatment/nutrition-copy/>
6. World Health Organization. Sodium reduction. 2023. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>
7. Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet. Országos Táplálkozási és Tápláltsági Állapot Vizsgálat. 2019.
8. Figler Mária, dr. Polyák Éva. Klinikai és gyakorlati dietetika. 2015. Available from: https://www.etk.pte.hu/public/upload/files/Palyazati_iroda/elnyert/Klinikai_es_gyakorlati_dietetika.pdf
9. MDOSZ. Táplálkozási Akadémia Hírlevél V. évfolyam 10. szám, 2012. október Só. Available from: https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2012_10_so.pdf
10. Dr. Túű László, Erdélyi-Sipos Alíz. Pajzsmirigybetegségek dietoterápiája. Új DIÉTA XXX. 2021/2. szám
11. Az Európai Parlament és a Tanács 1169/2011/EU rendelete a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról. 2011.
12. Az Európai Parlament és a Tanács 1924/2006/EK rendelete az élelmiszerekkel kapcsolatos, tápanyag-összetételre és egészségre vonatkozó állításokról. 2006

Impresszum

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
Felelős kiadó: Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke

Szerző:

Csengeri Lilla dietetikus (BSc), okleveles táplálkozástudományi szakember (MSc)

Szerkesztette:

Szűcs Zsuzsanna MDOSZ elnök, dietetikus (BSc), okleveles táplálkozástudományi szakember (MSc)

Fekete Krisztina dietetikus, egészségfejlesztő (MDOSZ)

Lektorálta:

dr. habil Barna István
belgyógyász, egyetemi docens

Kézirat lezárva: 2024. április 29.

KAPCSOLAT

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Székhely és levelezési cím:
1134 Budapest, Angyalföldi út 5/A, 2. emelet 201-202-es szoba
Telefon: +36 1 269 2910
Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

www.okostanyer.hu

Facebook/Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége - Terítéken az Egészség

