

Tarkkaile suolansaantiasi!



max/vrk
naiset 6 g
miehet 7 g

Miksi liiallinen suolansaanti on terveysriski?

Ruokasuola eli natriumkloridi (NaCl) koostuu natriumista ja kloridista. Elimistö tarvitsee natriumia mm. nestetasapainon ylläpitämiseen sekä hermoston ja lihasten toimintaan. Ruoka-aineissa on luonnostaan riittävästi natriumia elimistön tarpeisiin. Elintarvikkeisiin lisätyn ruokasuolan mukana saadaan kuitenkin tarvetta huomattavasti enemmän natriumia, joka voi olla haitallista. Eniten suolaa saadaan leivästä, juustosta, leikkeleistä ja valmisruoista sekä kodin ulkopuolella syödystä ruoasta.

Runsas suolansaanti

- nostaa verenpainetta
- lisää sydäninfarktin ja aivohalvauksen vaaraa
- lisää mahasyövän vaaraa
- rasittaa munuaisia ja lisää turvotusta

Päivittäinen suolansaanti ei saisi ylittää naisilla 6 g ja miehillä 7 g, mikä vastaa noin teelusikallista suolaa. Lapset tulisi totuttaa jo pienestä pitäen suolattomaan tai erittäin vähäsuolaiseen ruokaan.

Suolan määrää kannattaa vähentää pikkuhiljaa. Vähäsuolaiseen ruokaan tottuminen kestää pari viikkoa.



Tunne suolamerkinnyt

Vähennetty suolaa/vähemmän suolaa: Elintarvikkeen, josta esitetään vähennetty suolaa- tai vähemmän suolaa -väite, pitää sisältää 25 % vähemmän suolaa kuin muu vastaava tuote. Suomessa vertailu on sovittu tehtäväksi voimakassuolaisen alarajaan.


Voimakassuolainen/lisätty paljon suolaa: Voimakassuolainen- tai lisätty paljon suolaa -merkintä pitää olla sellaisissa elintarvikkeissa, jotka ovat suolan saannin kannalta keskeisiä ja joissa suolapitoisuus on yli asetetun rajan.


VÄHENNETTY SUOLAA tai VÄHEMMÄN SUOLAA Suolaa enintään %	ELINTARVIKE (Näissä elintarvikkeissa suolan määrä pitää aina ilmoittaa)	VOIMAKASSUOLAINEN tai LISÄTTY PALJON SUOLAA Suolaa yli %
1,0	Juustot	1,3
1,3	Leikkele-, ruoka- ja raakamakkarat	1,7
1,4	Muut leikkeleenä käytettävät lihavalmisteet	1,9
1,4	Kalavalmisteet	1,9
0,9	Ruokaleivät	1,2
1,2	Näkkileivät ja hapankorput	1,6
1,2	Aamiaisviljavalmisteet	1,6
0,7	Keitot, liemet ja kastikkeet, myös jauheet ja tiivisteet nautintavalmiina	0,9
0,8	Puolivalmiit ja valmiit ruoat	1,1
-	Suolaa sisältävät maustevalmisteet	-

Voimakassuolainen- tai vähennetty suolaa -väitteen käyttö edellyttää aina suolan määrän ilmoittamista pakkausmerkinnöissä. Joissain elintarvikkeissa voidaan ilmoittaa myös natriumin määrä. Sen määrän suolana saat selville, kun kerrot natriumpitoisuuden 2,5:llä.



Keinoja vähentää suolan saantia

- ▶ Valitse käsittelemättömiä elintarvikkeita, kuten maitoa, piimää, tuoretta marinoimatonta lihaa ja kalaa, tuoreita kasviksia ja hedelmiä, viljahiutaleita.
 - ▶ Vertaile elintarvikkeiden suolapitoisuuksia ja valitse sellaisia elintarvikkeita, joissa suolapitoisuus on alhainen tai joissa on merkintä ”vähennetty suolaa” tai ”vähemmän suolaa”.
 - ▶ Käytä tavallisen suolan sijaan mineraalisuoloja, joissa osa natriumista on korvattu muilla kivennäisaineilla.
 - ▶ Korvaa suola muilla mausteilla kuten yrteillä ja pippureilla.
 - ▶ Valitse suolattomia mausteseoksia.
 - ▶ Lisää ruokiin runsaasti kasviksia, ne vähentävät ruoan suolaisuutta.
- 



Elintarviketurvallisuusvirasto Evira
Mustialankatu 3, 00790 Helsinki
Puhelin 020 77 2003
www.evira.fi