

NATRIJOD

2018-2020 metais Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikų, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto, Vilniaus medicinos draugijos mokslininkai kartu su Pasaulio sveikatos organizacija vykdė Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo finansuojamą projektą NATRIJOD, kurio metu buvo nustatyti Lietuvos gyventojų suvartojami druskos (natrio), kalio ir jodo kiekiai bei parengtos vartojimo gairės.

IMTIS: 1034

♀ **552**
moterų
♂ **482**
vyrų

REKOMENDUOJAMA
SUVARTOTI

ne daugiau kaip

5 g

druskos
per dieną

DRUSKA

LIETUVOJE
SUAUGĘS ASMUO

vidutiniškai suvartoja

10 g

druskos
per dieną



Tik **12,5 %** populiacijos suvartoja
5 ir mažiau gramų druskos
per dieną

KALIS

REKOMENDUOJAMA
SUVARTOTI

3,5 g vyrams
3,1 g moterims

kalio
per dieną

SUAUGĘS
ASMUO

vidutiniškai suvartoja

3,32 g

kalio
per dieną



Tik **23,1%** populiacijos suvartoja
rekomenduojamą kalio kiekį
≥3,5 g per dieną

REKOMENDUOJAMA
SUVARTOTI

150 µg

jodo
per dieną

SUAUGĘS
ASMUO

vidutiniškai suvartoja

nuo **2 µg**
iki **2 g**

jodo
per dieną

JODAS



Tik **47,5%** populiacijos suvartoja
rekomenduojamą jodo kiekį
≥150 µg per dieną

DRUSKOS KODAS – 50

„Visos šeimos sveikatai –
tik joduota druska“

Ar žinote, kad:



Gausus druskos vartojimas lemia kraujospūdžio padidėjimą – širdies ir kraujagyslių ligų, inkstų ligų pranašą.

Daugiau kaip pusei žmonių, vyresnių nei **50 metų**, nustatomas didesnis kraujo spaudimas.

Nuo širdies ir kraujagyslių ligų Lietuvoje miršta daugiau nei

50 proc. žmonių.



Bet kuri druskos rūšis turi 97-99 proc. natrio chlorido, todėl nėra „sveikos druskos“. Rinkitės joduotą druską ir vartokite saikingai.



Vartoti per daug druskos pavojinga net ir vaikams, nes tai ilgai lems kraujospūdžio padidėjimą. Sūriai valgantys vaikai dažniau turi antsvorio.



Ar norėtumėte sulaukę **50 metų** būti sveiki ir jaustis energingi? Neleiskite kraujospūdžiui kilti bėgant metams – juk tai daugiausia priklauso nuo jūsų įpročių!



RESPONDENTŲ DRUSKOS VARTOJIMO ĮPROČIAI:

Joduotą druską vartoja tik **55 proc.** respondentų

Druskos kiekiui reguliuoti **42 proc.** respondentų nesiima priemonių

Valgydami papildomai sūdo maistą net **60 proc.** respondentų

RESPONDENTŲ NUOMONĖ DRUSKOS VARTOJIMO KLAUSIMAIS:

Respondentai dažniausiai druskos kiekį mažinti siūlė:

58 proc. padažuose (pvz., majoneze, sojos padaže)

57 proc. perdirbtuose mėsos gaminiuose (pvz., rūkytose, virtose, vytintose dešrose, dešrelėse, kumpiuose)

47 proc. kulinarijos skyriuose parduodamuose keptuose mėsos ir žuvies gaminiuose (pvz., keptuose viščiukų ketvirčiuose, kiaulienos karbonaduose, kepsneliuose)

49 proc. sūdytoje, vytintoje ar rūkytoje žuvyje, silkėje

38 proc. viešojo maitinimo įstaigų patiekaluose

Ar žinote, kad:



Sumažinus druskos suvartojimą bent 3 gramais per dieną, būtų išvengta 12 proc. mirčių nuo insulto ir 9 proc. mirčių nuo širdies ir kraujagyslių ligų! Mažindami druskos vartojimą, saugome savo sveikatą!



Jodas – žmogaus organizmui būtinas mikroelementas.



Iki 80 proc. druskos gauname su pramoniniu būdu pagamintais produktais („slaptoji druska“).



PSO pripažįsta jodo trūkumą kaip vieną svarbiausių mitybos veiksnių, turinčių įtakos gyventojų sveikatai. Trūkstant jodo pakinta skydliaukės veikla, medžiagų apykaita, reprodukcinė ir psichikos sveikata, blogėja vaikų psichomotorinė raida ir pažintinės funkcijos. Jodo stoka pavojingiausia nėščiosioms ir maitinančioms moterims, naujagimiams ir vaikams.

„Mažiau druskos ir tik joduota“ – tai turi tapti kasdiene norma!

Vartokite joduotą druską saikingai – iki 5 g per parą. Dėl jums ar vaikams rekomenduojamo jodo kiekio ir jodo šaltinių pasitarkite su gydytoju, nes tiek jodo stoka, tiek ir perteklius gali sutrikdyti sveikatą.

Būkite sąmoningi – rinkitės!

- ✓ jausti maisto skonį, bet ne druskos!
- ✓ joduotą druską
- ✓ sveiką, namuose gaminamą šviežią maistą
- ✓ palankius sveikatai **Rakto skylutės** simboliu pažymėtus maisto produktus

Imkitės iniciatyvos ir įtraukite visą šeimą

- ✓ pirkite tik joduotą druską
- ✓ maistui pagardinti rinkitės prieskonius, bet ne druską
- ✓ berkite druskos ant pagaminto maisto prieš pat valgydami – suvartosite mažiau druskos ir išsaugosite jodą druskoje, nes jodo junginiai karštyje suskyla
- ✓ nelaikykite druskinės ant stalo

- ✓ stenkitės mažinti suvartojamos druskos kiekį
- ✓ pirkdami maisto produktus – skaitykite etiketes ir pasirinkite tuos, kurie turi mažiau druskos
- ✓ pasirinkite gaminius, turinčius <1,5 g druskos 100 g produkto

- ✓ užsakydami maistą, prašykite jo nesūdyti
- ✓ valgykite daugiau kalio turinčių maisto produktų: džiovintų vaisių, riešutų, ankštinių, moliūgų, cukinijų, bananų, jūros kopūstų, nes kalis mažina neigiamą druskos poveikį

- ✓ joduotą druską laikykite sandariuose, neperšviečiamuose induose ir atidarykite indą tik imant mažą žiupsnelį druskos, nes jodas yra lakus ir garuoja
- ✓ pasižymėkite datą, kada atidarėte druskos pakuotę, nes per 3-6 mėn. nuo pakuotės atidarymo jodo druskoje beveik nelieka

Paverskite tokius įpročius kasdieniu ritualu:

- ✓ laikykitės šių nuostatų daugiau nei 100 dienų ir taip gyventi taps įprasta kasdien!