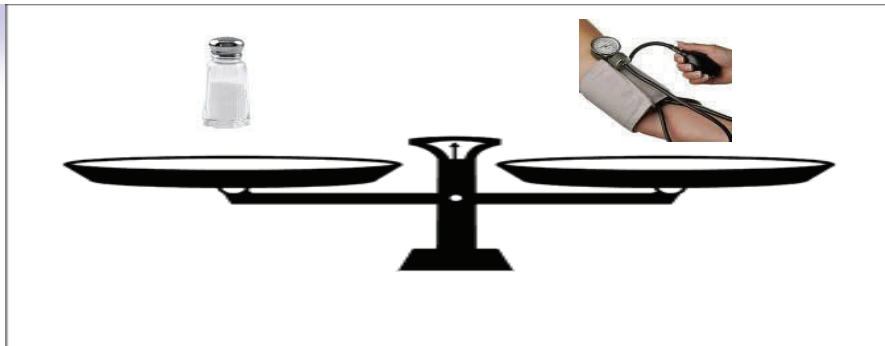


## Κατανάλωση αλατιού

### Γενικά

Το αλάτι έχει βαθιές ρίζες στο ελληνικό τραπέζι από τις εποχές που το ελληνικό νοικοκυριό είχε περιορισμένους τρόπους στη διάθεσή του να συντηρεί και να νοστιμεύει τις τροφές. Η ψύξη και η κατάψυξη έχουν μειώσει την ανάγκη χρήσης του αλατιού όσον αφορά στη συντήρηση των τροφίμων, η επίκτητη όμως συνήθεια του ιδιαίτερα αλατισμένου φαγητού έχει παραμείνει στους Έλληνες.

Κίνδυνοι από την υπερβολική κατανάλωση αλατιού: Η αυξημένη πρόσληψη αλατιού συμβάλλει στην ανάπτυξη **υπέρτασης** σε άτομα με σχετική προδιάθεση. Άτομα με αυξημένη αρτηριακή πίεση έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν στεφανιαία νόσο, και κυρίως εγκεφαλικό επεισόδιο, σε σύγκριση με αυτούς που έχουν φυσιολογική πίεση. Το μαγειρικό αλάτι είναι μια χημική



ένωση που αποτελείται κατά 40% από νάτριο (Na) και κατά 60% από χλώριο (Cl). Δηλ. **1g αλατιού ισοδυναμεί με 0,4g νατρίου**. Το νάτριο είναι το στοιχείο εκείνο που ενοχοποιείται για την υπέρταση. Επιπλέον ενώ το νάτριο δεν είναι καρκινογόνο αυτό καθ' αυτό, η υψηλή πρόσληψη αλατιού μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου στο στομάχι σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες όπως πχ λοίμωξη με το Ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού.

Πολλοί πιστεύουν ότι πετυχαίνουν χαμηλή πρόσληψη αλατιού/νατρίου,

επειδή δεν προσθέτουν επιπλέον αλάτι στο πιάτο τους. Όμως εκτός από το επιτραπέζιο αλάτι, υπάρχουν πολλές τροφές που περιέχουν **κρυμμένο** προστιθέμενο αλάτι ή νάτριο. Έρευνες σε Ευρωπαϊκά κράτη έχουν δείξει ότι το 70-75% του προσλαμβανόμενου νατρίου προέρχεται από επεξεργασμένες τροφές και από τα γεύματα εκτός σπιτιού (ενώ ένα 10-15% από φυσικές μη επεξεργασμένες τροφές και ένα 10-15% από την προσθήκη αλατιού κατά τη διάρκεια μαγειρέματος και στο τραπέζι).

### Πόσο αλάτι την ημέρα συστήνουν οι ειδικοί;

Η ελάχιστη ποσότητα νατρίου που χρειάζεται ένας υγιής ενήλικας εκτιμάται ότι είναι 0,18-0,23 g ημερησίως (υπό την προϋπόθεση ότι δεν ιδρώνει). Μια διαίτα που παρέχει αυτή τη ποσότητα νατρίου είναι πιθανό να μην μπορεί να καλύψει τις ανάγκες σε άλλα θρεπτικά συστατικά. Επομένως προκειμένου να διασφαλιστεί η επάρκεια σε άλλες θρεπτικές ουσίες και να αναπληρωθούν οι απώλειες νατρίου μέσω του ιδρώτα, οι υγιείς ενήλικες χρειάζονται περίπου 1,5 g νατρίου την ημέρα που αντιστοιχεί σε 3,8 g αλατιού ημερησίως. Επειδή όμως είναι δύσκολο να επιτευχθεί μια τέτοια πρόσληψη — δεδο-



μένου ότι μέση κατανάλωση αλατιού στα περισσότερα Ευρωπαϊκά κράτη κυμαίνεται στα 8-11 g ημερησίως — μια πιο ρεαλιστική σύσταση από παγκόσμιους οργανισμούς και εθνικές αρχές είναι τα 5-6g αλατιού την ημέρα.

Η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) συγκεκριμένα προτείνει τιμή αναφοράς πρόσληψης για τις ανάγκες επισημάνσεως των τροφίμων τα 6g αλατιού για τον γενικό πληθυσμό. Παιδιά μικρότερα των 11 ετών θα πρέπει να προσλαμβάνουν ακόμη λιγότερο από 6g αλατιού ημερησίως.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει **λιγότερο από 5g αλατιού ημερησίως**. Ίδιες συστάσεις με αυτές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας ισχύουν και για την Ελλάδα. Η ποσότητα 5 g ισοδυναμεί με ένα κουταλάκι του γλυκού.

## ΕΦΕΤ

Έκδοση του Ενιαίου Φορέα  
Ελέγχου Τροφίμων

Κηφισίας 124 & Ιατρίδου 2  
Αμπελόκηποι  
115 26

Τηλ.: 2106971500,

Fax 2106971501

E-mail: [info@efet.gr](mailto:info@efet.gr),

website: [www.efet.gr](http://www.efet.gr)

2010



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΥΗΣ



## Πως μπορώ να γνωρίζω εάν ένα τρόφιμο είναι υψηλό σε αλάτι/νάτριο;

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	100g	100kcal	100g
ΠΡΟΤΕΙΝΕΣ	10g	20g	10g
ΥΔΑΤΑΡΡΑΚΕΣ	20g	51g	20g
ΛΙΠΗ	5g	3g	5g
ΦΥΛΛΑΚΑΚΙΑ	0,25g	0,5g	0,25g
ΝΑΤΡΙΟ	10mg	10g	10mg
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	1 mg	10g	1 mg
ΒΙΤΑΜΙΝΗ C	20mg	10g	20mg
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β1	20mg	10g	20mg
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β2	20mg	10g	20mg
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6	20mg	10g	20mg
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12	20mg	10g	20mg

Αναζητήστε στις ετικέτες συσκευασμένων προϊόντων τη διατροφική επισήμανση.

Εάν ένα τρόφιμο στα 100g περιέχει περισσότερο από **0,6g νατρίου** (ή **1,5g αλατιού**) τότε είναι **υψηλό** σε νάτριο/αλάτι.

Εάν ένα τρόφιμο στα 100g περιέχει **0,1g νατρίου** (ή **0,3g αλατιού**) ή λιγότερο, τότε είναι **χαμηλό** σε νάτριο/αλάτι.

Εάν η ποσότητα αλατιού ανά 100g είναι μεταξύ αυτών των τιμών, τότε το τρόφιμο περιέχει ένα μέτριο επίπεδο αλατιού.

**Πολύ χαμηλό** σε νάτριο/αλάτι είναι ένα τρόφιμο το οποίο περιέχει όχι περισσότερο από 0,04g νατρίου ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού ανά 100g ή 100 ml.

**Ελεύθερο** σε νάτριο/αλάτι είναι ένα τρόφιμο το οποίο περιέχει όχι περισσότερο από 0,005g νατρίου ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού ανά 100g ή 100 ml.

Θυμηθείτε ότι **η ποσότητα που καταναλώνετε από ένα συγκεκριμένο τρόφιμο, έχει αντίκτυπο στο πόσο αλάτι προσλαμβάνετε.**

## Πρακτικές συμβουλές για τη μείωση πρόσληψης αλατιού/νατρίου

Απομακρύνετε την αλατιέρα από το τραπέζι και μη προσθέτετε αλάτι προτού δοκιμάσετε το φαγητό.

Μάθετε να χρησιμοποιείτε **μπαχαρικά** και **αρωματικά βότανα** (πχ άνηθο, ρίγανη, δεντρολίβανο) για να ενισχύσετε τη γεύση των τροφών.

Προσπαθήστε να καταναλώνετε περισσότερες φρέσκιες ακατέργαστες τροφές. Τα κατεψυγμένα φρέσκα λαχανικά τα οποία δεν έχουν υποστεί καμία άλλη επεξεργασία δεν περιέχουν πρόσθετο αλάτι.

Όταν ψωνίζετε, μην ξεχνάτε να διαβάζετε τις **ετικέτες** της συσκευασίας του τροφίμου που επιλέγετε. Η προμήθεια τροφίμων χαμηλής περιεκτικότητας σε νάτριο είναι

σήμερα ευκολότερη από ότι παλιότερα. Αναζητήστε τρόφιμα χαμηλής περιεκτικότητας σε νάτριο.

Συγκεκριμένα να είστε προσεκτικοί στην επιλογή **έτοιμων σαλτσών** και **‘στιγμαίων’ προϊόντων** τα οποία ενδεχομένως να έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο. **Προσοχή θα πρέπει να δοθεί και στα αλλαντικά, τυριά, τουρσιά και αρτοποιασκευάσματα με υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο.**

Ξεπλένετε τις κονσερβοποιημένες τροφές που διατηρούνται σε άλμη, πριν τις καταναλώσετε.

Ξαρμυρίζετε τις ελιές και το τυρί φέτα που χρησιμοποιούνται παραδοσιακά στην ελληνική χωριάτικη σαλάτα.

Ζητήστε στις ταβέρνες και τα εστιατόρια να μην προσθέτουν αλάτι στα φαγητά πριν το σερβίρισμα όπως για παράδειγμα στις τηγανιτές πατάτες, ψητά κρέατα/ψάρια και τη σαλάτα.

Όταν βράζετε ζυμαρικά/ρύζι, μην προσθέτετε αλάτι στο νερό.

