

Suolarajoitus

Tietoa potilaalle ja läheisille

Tämä esite kertoo suolarajoituksesta ja sen merkityksestä ruokavaliossa.

Esite kannustaa sinua kysymään lisätietoa kaikista niistä asioista, jotka askarruttavat mieltäsi.

Natriumin merkitys ihmiselle

Natrium on elimistön toiminnan kannalta välttämätön kivennäisaine. Verikokeella mitattuna natriumarvo kertoo kehon nestetasapainosta.

Elimistö tarvitsee natriumia kuitenkin vain vähän ja sen liialla saannilla voi vaikutusta henkilön terveyteen.

Ruuan laitossa käytetty tavallinen ruoka- suola (kemialliselta nimeltään NaCl) sisältää yleensä natriumia (Na), kloridia (Cl) ja jodia (I).

Pieninä määrinä suolan sisältämä natrium on ihmiselle tärkeä kivennäisaine mm. nestetasapainon ylläpitämisessä ja hermoston ja lihasten toiminnassa.

Suolan saantisuositus on korkeintaan 5 g/vrk. Tämä määrä saadaan jo teelusikallisesta ruokasuolaa. Teelusikallinen suolaa sisältää 2 g natriumia. On hyvä muistaa myös, että monet erikoissuolat (esimerkiksi aromisuola, merisuola, Maldon-suola) sisältävät natriumia yhtä paljon kuin tavallinen suola.

Saamme valtaosan syömästämme suolasta piilosuolana eli elintarvikkeisiin lisätystä

suolasta. Suurimmat piilosuolan lähteet ovat tavallinen leipä ja muut viljavalmisteet, lihavalmisteet (leikkeleet, makkarat), juustot, lämpimät ruoat, mausteseokset, kaupan einesruoat ja runsassuolaiset naposteltavat (esimerkiksi sipsit ja suolapähkinät).

Suola nostaa verenpainetta ja kerää nestettä elimistöön

Mitä korkeampi ihmisen verenpaine on, sen tärkeämpää olisi vähentää suolan saantia. Suolan sisältämä natrium kohottaa verenpainetta.

Kohonnut verenpaine puolestaan lisää vaaraa sairastua aivo- ja sydäninfarktiin. Verenpainetautia sairastavat potilaat hyötyvät monella tapaa suolan vähentämisestä: verenpainelääkkeiden vaikutus tehostuu, jolloin verenpaine pysyy tavoitelukemissa pienemmillä lääkemannoksilla.

Sydämen vajaatoimintapotilailla suolan käytön rajoittaminen vähentää nesteiden kertymistä kehoon, jolloin hengittäminen on helpompaa ja raajojen turvotustaipumus vähenee. Näin myös nesteidenpoistolääkkeiden annokset pysyvät maltillisempina.

Nesteen kertyminen vatsaonteloon

Askiteksen eli vesivatsan (nesteiden kertyminen vatsaonteloon) muodostumisen tärkeimmät tekijät ovat natriumin ja veden kertyminen elimistöön. Natriumin saannin rajoittaminen on tärkeä tekijä askiteksen määrän kontrolloimisessa. Elimistöön kertyy jokaista natriumgrammaa kohti 200 ml ylimääräistä nestettä.



Yksi tärkeimmistä lääkkeettömistä hoidoista askitekseen hallinnassa on suolan käytön rajoittaminen. Suolan saantia voidaan vähentää valitsemalla vähäsuolaisia

Suolan vähentäminen käytännössä

Makuaisti tottuu pikkuhiljaa vähäsuolaisempaan ruokaan, jolloin vähäinenkin suola maistuu helpommin. Suolan käyttöä kannattaa siis vähentää asteittain.

Puurot ja leivän voi kotona valmistaa täysin suolattomasti. Puuroon saa makua esimerkiksi marjoilla, hedelmillä, hilloilla, kiisseleillä tai voisilmällä. Perunoiden, riisin, kasvien tai pastan keitinveteen ei tarvitse lisätä suolaa.

Valitsemalla vähäsuolaisia leipiä ja leivän päällisiä suolan saanti vähenee selkeästi.

Useat juustot ja makkarat ovat hyvin suolaisia. Esimerkiksi jo yhdessä nakissa on lähes gramma suolaa. Runsassuolaisia lihavalmisteita (leikkeleet, meetvurstit, makkarat ym.), oliiveja, suolakurkkuja, monia juustoja ja napostelutuotteita suositellaankin käytettäväksi vain harvoin.

Lisäksi on hyvä huomioida, että monissa erilaisissa mausteissa ja niiden seoksissa, liemivalmisteissa ja maustekastikkeissa (esimerkiksi soijakastike, sinappi, ketsuppi) on korkea suolapitoisuus.

Juustoista useimmat emmentaljuustot, leipäjuusto ja kotijuusto ovat vähäsuolaisia. Kala, liha ja kana sellaisenaan ovat suolattomia. Vähäsuolaisia tai suolattomia leikkeleitä voi valmistaa uunipaistista tai kalasta.

Hedelmissä, kasviksissa, juureksissa ja marjoissa on hyvin vähän natriumia ja kaloreita. Höyryssä kypsennetyissä kasviksissa on kasvien maku herkullisimmillaan ja vitamiinitkin säilyvät parhaiten. Sitruunalla, yrteillä ja tomaatilla saa helposti makua ruokiin. Ruuanlaitossa käytetyn ruokasuolan voi myös vaihtaa mineraalisuolaan (esim. Pansuola, Seltin), joka sisältää tavallista ruokasuolaa vähemmän natriumia.

Ruokaan saadaan lisää makua kasviksilla ja erilaisilla mausteilla (yrtit, pippurit, suolattomat mausteseokset, etikka, sitruuna jne.).

Lisäksi makeisten ja sokerin syönnissä kannattaa noudattaa kohtuutta. Erityisesti salmiakki ja lakritsi ovat hyvin suolaisia. Hedelmäkarkit ja -pastillit sopivat parhaiten.

Sydänmerkki-tuotteet ovat hyvä apu ostoksilla. Vähäsuolaisia tuotteita löytyy muitakin.



Tärkeitä puhelinnumeroita:

Alkuperäinen lähde: Siun soten palliatiivinen keskus.

Lähteet:

Kannen kuva: pixabay.com

Arkkila P, Nordin A. 2016. Askiteksen ja sen komplikaatioiden hoito. Duodecim 2016; 132:1719–25

<https://sydan.fi/ruoka-ravitsemus/>

Mustajoki P. 2018. Tietoa potilaalle: Kohonnut verenpaine (verenpaine tauti). Lääkärikirja Duodecim. 2.10.2018

Nordin A, Arkkila H. 2000. Askites-kuoleman merkki? Duodecim 2000; 116: 2074–84

Oppaan ovat muokanneet Emma Honkanen, Anne Mikkonen ja Henni Seilonen 3.4.2021.