





**A TÚLZOTT SÓBEVITEL
MAGAS VÉRNYOMÁST,
SZÍVINFARKTUST ÉS
AGYVÉRZÉST OKOZHAT!**










**NE
LEGYEN
BESÓZVA!**

Tudta Ön, hogy

-  a magyar lakosság sóbevitelje jelentősen nagyobb az ajánlottnál?
-  az ajánlott napi sóbevitel felnőtteknek 5 gramm, gyerekeknek 3 gramm?
-  a sóbevitel mérséklésével a vérnyomás csökken minden korosztályban?
-  alacsonyabb sóbevitel mellett kisebb a szívinfarktus és agyvérzés kockázata is?

Mit tehet Ön?

-  mindig nézze meg a címkén az élelmiszerek só ill. nátrium tartalmát!
-  számoljon azzal, hogy 1 gramm nátrium 2.5 gramm sónak (nátrium-klorid) felel meg!
-  válassza az alacsonyabb sótartalmú élelmiszereket!
-  főzéskor ne használjon sót és ételízesítőt egyszerre!
-  só helyett friss vagy szárított fűszerekkel ízesítse ételeit!
-  kóstolás nélkül ne sózzon!
-  távolítsa el a sótartót az ebédlőasztalról!

