

Testi suolan saannista

Liika suola työllistää munuaisia ja kohottaa verenpainetta. Haitallista suolassa eli natriumkloridissa on sen sisältämä natrium. Elimistö tarvitsee natriumia, mutta vain alle gramman vuorokaudessa. Tämä määrä tulee jo kalasta, lihasta ja maidosta, joten lisättyä suolaa emme tarvitse lainkaan. Tällä testillä saat selville oman suolankäyttösi.

Ympyröi jokaisesta kohdasta vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa suolankäyttöäsi ja rengasta sama kohta myös pistesarakkeesta. Laske lopuksi pisteet yhteen ja vertaa tuloksia yhteenvetoon.

- Lisään yleensä suolaa valmiiseen ruokaan
 - maistamatta 2
 - maistettuani 1
 - en lisää suolaa 0
- Syön yleensä leipää, joka on
 - voimakassuolaista (yli 1,3 % suolaa) 4
 - normaalisuolaista (0,8 – 1,3 % suolaa) 2
 - vähäsuolaista tai suolatonta (enintään 0,7 % suolaa) 1
 - en tiedä, kuinka suolaista 4
- Käytän tavallisesti juustoa, joka on
 - voimakassuolaista (yli 1,4 % suolaa) 3
 - normaalisuolaista (0,8 – 1,4 % suolaa) 2
 - vähäsuolaista (enintään 0,7 % suolaa) 1
 - en käytä juustoa 0
- Käytän leivällä tai ruoanvalmistuksessa
 - täyslihavalmisteita (keittokinkku, palvikinkku, suolaliha, meetvursti) 3
 - leikkelemakkaroita (balkan-, lauantai- ja gotlermakkara, kaiservursti) 2
 - vähäsuolaisia täyslihavalmisteita ja/tai leikkelemakkaroita (enintään 1,2 % suolaa) 1
 - en käytä täyslihavalmisteita enkä leikkelemakkaroita 0
- Käytän säilykeruokia, eineksiä tai makkaroita (valmisannokset, mikroruoat, hampurilaiset, nakit ja makkarat, säilöttyt herkkusienet tai kasvikset, herkkukurkku, silli, savukala, tonnikala, oliivit, katkaravut yms.)
 - melkein päivittäin 5
 - muutamia kertoja viikossa 3
 - noin kerran viikossa 1
 - harvoin tai en lainkaan 0
- Käytän ruoanvalmistuksessa tai lisään valmiiseen ruokaan maustekastikkeita tai suolapitoisia mausteita (soijakastike, yrttisuola, sinappi, ketsuppi, aromisuola)
 - melkein päivittäin 3
 - muutamia kertoja viikossa 2
 - noin kerran viikossa 1
 - harvoin tai en lainkaan 0

7. Syön perunalastuja, suolapähkinöitä, suolakeksejä tai pop cornia
- melkein päivittäin 3
 - muutamia kertoja viikossa 2
 - noin kerran viikossa 1
 - harvoin tai en lainkaan 0

YHTEENSÄ pistettä _____

MITÄ PISTEESI KERTOVAT

Alle 7 pistettä:

Loistavaa! makunystyräsi ovat jo tottuneet vähäsuolaiseen ruokaan. Jatka samaan malliin.

7 – 12 pistettä:

Hyvä! Olet matkalla hyvään suuntaan. Vähäsuolaisen ruokavalion toteuttaminen kaipaa vielä tarkistamista. Tutustu vielä suolan vähentämisminkeihin.

13 – 18 pistettä:

Taidat olla suolaisen ystävä. Tästä on helppo vähentää. Saat sydämesikin ilahtumaan, kun vähennät suolan käyttöäsi. Jos verenpaineesi on jo koholla, Sinun on todella järkevää vähentää suolankäyttöäsi. Tutki tarkkaan suolan vähentämisminkit.

Yli 18 pistettä:

Aiotko todella muuttua suolapatsaaksi? Sydämesi ei taastusti pidä suolasta, kuten ehkä Sinun makunystyräsi. Vähempään suolaan tottuu, usko pois. Jos verenpaineesi on jo koholla, Sinun on todella järkevää vähentää suolankäyttöäsi.

Suolan vähentämisminkit:

Käy uudelleen kaikki kohdat läpi ja etsi ne vaihtoehdot, joista saat vähiten pisteitä. Silloin saat myös vähiten suolaa.

Vaihda aluksi leipä ja leivänpäälliset vähäsuolaisiksi.

Vaihda myös mausteet suolattomiksi.

Valitse ruoanlaittoon mahdollisimman usein käsittelemättömiä elintarvikkeita, koska ne ovat täysin suolattomia.

Harvenna sipsien ja muiden suolaisten naposteltavien käyttöä.

Lisätietoja ja aineistoa:

Suomen Sydäntautiliitto

PL 50 (Oltermannintie 8, 00621 Helsinki)

puh. 09-752 75 21, faksi 09-752 75 250