



## Πρακτικές συμβουλές για τη μείωση πρόσληψης αλατιού

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

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



Προσπαθήστε να καταναλώνετε περισσότερες φρέσκες 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 αλάτι είναι σήμερα ευκολότερη από ότι παλιότερα. Αναζητήστε τρόφιμα χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι.

Συγκεκριμένα να είστε προσεκτικοί στην επιλογή έτοιμων σαλτσών και «στιγμαίων» προϊόντων τα οποία ενδεχομένως να έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι. Προσοχή θα πρέπει να δοθεί και στα αλλαντικά, τυριά, τουρσιά και αρτοπαρασκευάσματα με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.



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

Ξαλμυρίζετε τις ελιές και το τυρί φέτα.

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

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

Λιγότερο Αλάτι Καλύτερη Υγεία



Επιμέλεια 1ης Έκδοσης  
Διεύθυνση Διατροφικής Πολιτικής και Ερευνών  
Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων - ΕΦΕΤ

ΕΤ ΕΘΝΙΚΟ  
ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ  
Σχεδιασμός Εντύπου - Εκτύπωση



# Το αλάτι και η υγεία μας

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΦΕΤ  
ΕΝΙΑΙΟΣ ΦΟΡΕΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

## Γενικά

Το αλάτι έχει βαθιές ρίζες στο ελληνικό τραπέζι από τις εποχές που το ελληνικό νοικοκυριό είχε περιορισμένους τρόπους στη διάθεση του να συντηρεί και να νοστιμεύει τις τροφές. Η ψύξη και η κατάψυξη έχουν μειώσει την ανάγκη χρήσης του αλατιού όσον αφορά στην 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 αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους αιτιολογικούς παράγοντες εμφάνισης της αρτηριακής υπέρτασης. Στις περισσότερες χώρες του κόσμου, και ιδιαίτερα στις πιο ανεπτυγμένες, η υπέρταση είναι ένα πολύ σοβαρό πρόβλημα δημόσιας υγείας, καθώς διαδραματίζει πρωτεύοντα ρόλο στην εκδήλωση στεφανιαίας νόσου, εγκεφαλικών επεισοδίων, καρδιακής ανεπάρκειας και άλλων χρόνιων νοσημάτων.



Το μαγειρικό αλάτι είναι μια χημική ένωση που αποτελείται κατά 40% από νάτριο (Na) και κατά 60% από χλώριο (Cl). **1g αλατιού ισοδυναμεί με 0,4g νατρίου.** Το νάτριο είναι το στοιχείο 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 π.χ. λοίμωξη με το ελικοβακτήριδιο του πυλωρού.

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

## Πόσο αλάτι την ημέρα συστήνουν οι ειδικοί;

Η ελάχιστη ποσότητα νατρίου που χρειάζεται ένας υγιής ενήλικας εκτιμάται ότι είναι 0,18-0,23g ημερησίως (υπό την προϋπόθεση ότι δεν ιδρώνει).

Μια δίαιτα 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 1,5g νατρίου την ημέρα που αντιστοιχεί σε 3,8g αλατιού ημερησίως. Επειδή όμως είναι δύσκολο να επιτευχθεί μια τέτοια πρόσληψη - δεδομένου ότι η μέση κατανάλωση αλατιού στα περισσότερα Ευρωπαϊκά κράτη κυμαίνεται στα 8-11g ημερησίως - μια πιο ρεαλιστική σύσταση από παγκόσμιους οργανισμούς και εθνικές αρχές είναι τα 5-6g αλατιού την ημέρα.

Ειδικότερα, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει ότι η ημερήσια πρόσληψη αλατιού πρέπει να είναι **μικρότερη από 5g**. Η ποσότητα 5g ισοδυναμεί με ένα κουταλάκι του γλυκού. Όμως, παιδιά μικρότερα των 11 ετών θα πρέπει να προσλαμβάνουν ακόμη μικρότερη ποσότητα.

Για τις ανάγκες επισήμανσης στις ετικέτες των τροφίμων, η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) ορίζει ως τιμή αναφοράς ημερήσιας πρόσληψης αλατιού τα 6g.

## Πως μπορώ να γνωρίζω εάν ένα τρόφιμο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι;

Αναζητήστε στις ετικέτες συσκευασμένων προϊόντων τη διατροφική επισήμανση

Εάν ένα τρόφιμο στα 100g περιέχει 0,3g αλατιού ή λιγότερο, τότε είναι <b>χαμηλό σε αλάτι</b>	Πολύ χαμηλό σε αλάτι είναι ένα τρόφιμο το οποίο περιέχει όχι περισσότερο από 0,1g αλατιού ανά 100g ή 100ml	Ελεύθερο σε αλάτι είναι ένα τρόφιμο το οποίο περιέχει όχι περισσότερο από 0,01g αλατιού ανά 100g ή 100ml	Χωρίς πρόσθετο αλάτι είναι ένα τρόφιμο το οποίο δεν περιέχει πρόσθετο νάτριο ή αλάτι ή οποιοδήποτε άλλο συστατικό στο οποίο να έχει προστεθεί νάτριο ή αλάτι και δεν περιέχει περισσότερο από 0,3g αλατιού ανά 100g ή 100ml
--	--	--	---

Τα εμφιαλωμένα νερά που είναι κατάλληλα για δίαιτα πτωχή σε νάτριο, έχουν περιεκτικότητα σε νάτριο μικρότερη από 20mg στο λίτρο νερού.	Για την διευκόλυνση των καταναλωτών στην επιλογή τροφίμων υπάρχουν και οι συγκριτικοί ισχυρισμοί όπου ένα τρόφιμο θεωρείται με "μειωμένη περιεκτικότητα σε αλάτι" εάν έχει τουλάχιστον 25% λιγότερο αλάτι συγκριτικά με παρόμοια προϊόντα που κυκλοφορούν στην αγορά (όπως για παράδειγμα στο τυρί Φέτα με λιγότερο αλάτι)
--	--

**Θυμηθείτε**  
**Συνιστώμενη ημερήσια κατανάλωση αλατιού:**

**στο πιάτο**

**στο μαγείρεμα**

**κρυμμένο αλάτι στα επεξεργασμένα τρόφιμα**  
**= λιγότερη από 5g**