

UNIVERZA V LJUBLJANI
BIOTEHNIŠKA FAKULTETA
ODDELEK ZA ŽIVILSTVO

Lidija VERTNIK

**OCENA ZAUŽITE KOLIČINE KUHINJSKE SOLI IZ
KUPLJENIH ŽIVIL**

DIPLOMSKO DELO

Univerzitetni študij

Ljubljana, 2008

UNIVERZA V LJUBLJANI
BIOTEHNIŠKA FAKULTETA
ODDELEK ZA ŽIVILSTVO

Lidija VERTNIK

**OCENA ZAUŽITE KOLIČINE KUHINJSKE SOLI IZ KUPLJENIH
ŽIVIL**

DIPLOMSKO DELO

Univerzitetni študij

**ESTIMATION OF SALT INTAKE FROM FOODS BOUGHT IN
STORES**

GRADUATION THESIS

University Studies

Ljubljana, 2008

Diplomsko delo je bilo opravljeno na CINDI Slovenija, enoti preventive Zdravstvenega doma Ljubljana in na Katedri za vrednotenje živil Oddelka za živilstvo Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani.

Študijska komisija oddelka za živilstvo je za mentorico diplomskega dela imenovala prof. dr. Terezijo Golob, za somentorico doc. dr. Cirilo Hlastan Ribič in za recenzenta prof. dr. Marjana Simčiča.

Mentorica: prof. dr. Terezija Golob

Somentorica: doc. dr. Cirila Hlastan Ribič

Recenzent: prof. dr. Marjan Simčič

Komisija za oceno in zagovor:

Predsednik:

Član:

Član:

Datum zagovora:

Naloga je rezultat lastnega raziskovalnega dela.

Lidija Vertnik

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD	Dn
DK	UDK 641.1 : 664.41 : 546.33(043)=163.6
KG	živila/slanost živil/vsebnost natrija/sol/vnos kuhinjske soli/kupljena živila/predelana živila/hitra hrana/dejavnik tveganja/kronične bolezni/visok krvni tlak
AV	VERTNIK, Lidija
SA	GOLOB, Terezija (mentorica)/HLASTAN RIBIČ, Cirila (somentorica)/SIMČIČ, Marjan (recenzent)
KZ	SI-1000 Ljubljana, Jamnikarjeva 101
ZA	Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo
LI	2008
IN	OCENA ZAUŽITE KOLIČINE KUHINJSKE SOLI IZ KUPLJENIH ŽIVIL
TD	Diplomsko delo (univerzitetni študij)
OP	XI, 52 str., 12 pregl., 6 sl., 10 pril., 109 vir.
IJ	sl
JJ	sl/en
AI	Namen diplomskega dela je bil oceniti količino zaužite kuhinjske soli (v nadaljevanju sol) iz kupljenih živil pri slovenskem potrošniku v obdobju od leta 2000 do leta 2005. Zaužito količino soli smo opredelili kot grame natrijevega klorida na osebo na dan. Za izračun smo uporabili podatke o vsebnosti natrija v živilih (mg/100 g živila), ki smo jih pridobili iz različnih prehranskih tabel o vsebnosti hranil v živilih in statistične podatke o količini letno kupljenih živil (kg) v slovenskih gospodinjstvih, ki smo jih pridobili od Statističnega urada Republike Slovenije. Podatke smo uredili in obdelali s pomočjo programa MS Excel, izračune smo izvedli s pomočjo dveh računalniških programov, ki se uporabljata za izračun hranilnih vrednosti živil (Prodi 5.0 Expert in Optijed), statistično analizo pa smo opravili s programom SPSS 16.0. Glede na priporočeni maksimalni dnevni vnos kuhinjske soli, ki za odrasle znaša 5 g dnevno na osebo, smo ocenili, da smo prebivalci Slovenije v obdobju 2000-2005 s kupljenimi živili dnevno zaužili prekomerno količino soli. Ocenili smo, da je v slovenskih gospodinjstvih v letu 2000 znašala zaužita količina 5,96 g soli/osebo/dan, v letu 2001 5,84 g soli/osebo/dan, v letu 2002 5,59 g soli/osebo/dan, v letu 2003 5,47 g soli/osebo/dan, v letu 2004 5,41 g soli/osebo/dan, v letu 2005 pa 5,39 g soli/osebo/dan, kar v povprečju v obdobju 2000 - 2005 znaša 5,61 g soli/osebo/dan. Ugotovili smo, da zaužijemo največ soli z različnimi vrstami kruha (32,98 % celotne dnevno zaužite količine soli iz kupljenih živil) in z mesnimi izdelki (27,12 % celotne dnevno zaužite količine soli iz kupljenih živil).

KEY WORDS DOCUMENTATION

DN	Dn
DC	UDC 641.1 : 664.41 : 546.33(043)=163.6
CX	foodstuffs/saltiness of food/content of sodium/salt/salt consumption/bought food/processed food/fast food/risk factor/cronic disease/raised blood pressure
AU	VERTNIK, Lidija
AA	GOLOB, Terezija (supervisor)/HLASTAN RIBIČ, Cirila (co-advisor)/SIMČIČ, Marjan (reviewer)
PP	SI-1000 Ljubljana, Jamnikarjeva 101
PB	University of Ljubljana, Biotechnical Faculty, Department of Food Science and Technology
PY	2008
TI	ESTIMATION OF SALT INTAKE FROM FOOD BOUGHT IN STORES
DT	Graduation Thesis (University studies)
NO	XI, 52 p., 12 tab., 6 fig., 10 ann., 109 ref.
LA	sl
AL	sl/en
AB	<p>The purpose of thesis was to estimate the quantity of common salt (in continuation: salt) consumed in Slovenia from food bought in stores by average consumer in period from 2000 to 2005. The quantity was defined as grams of sodium chloride per person daily. Data on bought foods in slovenian households in a year (kg), obtained from the Statistical office of the Republic of Slovenia, and the content of sodium (mg/100 g), obtained from different food composition databases were used for the calculations. Data were edited and processed with MS Excel, the calculations were derived through two computer programs which are used to determine nutritional values of foodstuffs (Prodi 5.0 Expert and Optijed), and statistic analisys was performed with SPSS 16.0 software. According to tolerable upper intake level of sodium which is 5 g a day for adults it was established that in the period 2000 - 2005 excessive amount of salt was consumed in Slovenian area. We assessed that in Slovene households in year 2000 consumed quantity was 5,96 g of salt/person/day, in year 2001 5,84 g of salt/person/day, in year 2002 5,59 g of salt/person/day, in year 2003 5,47 g of salt/person/day, in year 2004 5,41 g of salt/person/day and in year 2005 5,39 g of salt/person/day was consumed. The average quantity in the period 2000 - 2005 was 5,61 g of salt/person/day. Main food groups, with which the largest part of salt was consumed were breads (32,98 % of total salt consumed from bought foods) and meat products (27,12 % of total salt consumed from bought foods).</p>

KAZALO VSEBINE

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA	III
KEY WORDS DOCUMENTATION	IV
KAZALO VSEBINE	V
KAZALO PREGLEDNIC	VII
KAZALO SLIK	VIII
KAZALO PRILOG	IX
OKRAJŠAVE IN SIMBOLI	X
1 UVOD	1
1.1 Cilj	1
1.2 Hipoteza	1
2 PREGLED OBJAV	2
2.1 Fiziološka in prehranska vloga kuhinjske soli	2
2.1.1 Vloga natrijevih ionov (natrija)	3
2.1.2 Kloridni ioni	5
2.1.3 Ravnovesje vode in natrija v organizmu	5
2.3 Zaznavanje slanega okusa	5
2.3.1 Mehanizmi zaznave natrija	6
2.3.2 Vpliv apetita na vnos soli	6
2.2 Kemijske metode določanja NaCl in natrija v živilih	7
2.4 Načini merjenja vnosa kuhinjske soli	8
2.4.1 Neposredne metode	8
2.4.2 Posredne metode	8
2.4.2.1 Metodologija pridobivanja podatkov o kupljeni količini živil v slovenskih gospodinjstvih	8
2.5 Priporočila za vnos kuhinjske soli	10
2.5.1 Priporočen minimalni vnos natrija	10
2.5.2 Ocenjene vrednosti za priporočen maksimalni dnevni vnos	11
2.6 Posledice premajhne količine zaužite kuhinjske soli	11
2.7 Prekomeren vnos kuhinjske soli – dejavnik tveganja za zdravje	11
2.7.1 Vpliv natrija na krvni tlak ter cerebro- in kardiovaskularne bolezni	14
2.7.1.1 Vnos kuhinjske soli in zniževanje krvnega tlaka	13
2.7.2 Vpliv natrija na diabetes	14
2.7.3 Vpliv natrija na debelost	14
2.7.4 Vpliv natrija na osteoporozo	15
2.7.5 Vpliv natrija na bolezni ledvic	15
2.7.6 Vpliv natrija na astmo	15
2.7.7 Vpliv natrija na rak želodca	16
2.8 Vloga NaCl v živilskopredelovalni industriji	16
2.9 Vnos in viri kuhinjske soli v Sloveniji	17
2.10 Vnos in viri kuhinjske soli v drugih državah	18
2.11 Vsebnost kuhinjske soli v živilih in obrokih	19

2.12 Metode zmanjševanja vsebnosti kuhinjske soli v živilih in ciljne vsebnosti	21
2.13 Ozaveščanje potrošnikov, označevanje in izbira živil	23
3 METODE DE LA	25
3.1 Metodologija izračuna za oceno zaužite količine kuhinjske soli s pomočjo računalniških programov	25
3.2 Statistična obdelava rezultatov	26
4 REZULTATI IN RAZPRAVA	28
4.1 Primerjava vsebnosti kuhinjske soli v nekaterih živilskih izdelkih med državami	28
4.2 Ocena celotne dnevno zaužite količine kuhinjske soli s kupljenimi živil v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000 - 2005	29
4.3 Deleži skupin živil glede na celotno ocenjeno vrednost vnosa kuhinjske soli v obdobju 2000-2005	29
4.4 Razlike med vnosom kuhinjske soli s svežimi in predelanimi kupljenimi živil v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000 - 2005	32
4.5 Živila in skupine živil po vsebnosti natrija	33
4.6 Razporeditev živil po vnosu kuhinjske soli v obdobju 2000 - 2005	34
4.7 Živila, ki v posameznih skupinah predstavljajo največji vnos kuhinjske soli	34
4.8 Ocenjen vnos kuhinjske soli iz kupljenih živil v primerjavi s priporočili	35
4.9 Statistična analiza rezultatov	36
4.10 Gibanje kupljenih količin živil v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000 - 2005	37
4.11 Primerjava programov Optijed in Prodi kot računalniških metod določanja vsebnosti kuhinjske soli v živilih in dostopnost podatkov o vsebnosti kuhinjske soli/natrija v živilih	38
5 SKLEPI	40
6 POVZETEK	41
7 VIRI	44
ZAHVALA	
PRILOGE	

KAZALO PREGLEDNIC	str.
Preglednica 1: Ocenjene vrednosti za priporočen minimalni vnos natrija (Referenčne vrednosti za vnos hranil, 2004)	10
Preglednica 2: Bolezni, ki so posledica dolgotrajnega visokega vnosa kuhinjske soli (Gilbert in Heiser, 2005)	12
Preglednica 3: Skupine živil, kjer se uporablja dodatek kuhinjske soli v različne namene (Brady, 2002; Hutton, 2002)	17
Preglednica 4: Vsebnost kuhinjske soli v nekaterih mesnih izdelkih (IVZ, 2006)	20
Preglednica 5: Vsebnost kuhinjske soli v nekaterih žitih za zajtrk (Man, 2007)	20
Preglednica 6: Vsebnost kuhinjske soli v izdelkih v nekaterih evropskih državah (In Italia si consuma..., 2005)	20
Preglednica 7: Predlagana strategija zmanjšanja dnevnega vnosa kuhinjske soli (Gilbert in Heiser, 2005)	22
Preglednica 8: Nekateri primeri predlogov za zmanjšanje vsebnosti kuhinjske soli v nekaterih mesnih izdelkih (FSA Salttargets, 2006)	22
Preglednica 9: Vsebnost kuhinjske soli v izdelkih v nekaterih evropskih državah (In Italia si consuma..., 2005) in primerjava s podatki, ki so bili v tej nalogi uporabljeni za oceno dnevnega vnosa kuhinjske soli iz kupljenih živil	28
Preglednica 10: Deleži vnosa kuhinjske soli s svežimi in predelanimi kupljenimi živili v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000 - 2005, glede na skupno oceno zaužite količine soli iz teh živil	32
Preglednica 11: Seznam nekaterih kupljenih živil v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000 - 2005, ki vsebujejo največjo količino kuhinjske soli	33
Preglednica 12: Primerjava podatkov o vsebnosti natrija za nekatera živila iz prehranskih tabel računalniških programov Optijed in Prodi 5.0 Expert	38

KAZALO SLIK	str.
Slika 1: Primer prikaza porazdelitve rezultatov z metodo okvirja z ročaji (Košmelj, 2001)	27
Slika 2: Ocenjene zaužite količine kuhinjske soli iz kupljenih živil za obdobje od leta 2000 do leta 2005	29
Slika 3: Deleži zaužite količine kuhinjske soli s posameznimi skupinami živil glede na skupno zaužito količino kuhinjske soli z kupljenimi živili v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000 – 2005	30
Slika 4: Gibanje deležev zaužite količine kuhinjske soli s posameznimi skupinami kupljenih živil v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000-2005	31
Slika 5: Pregled vnosov natrija (mg Na/osebo/leto) po skupinah živil v slovenskih gospodinjstvih v obravnavanem obdobju 2000-2005	36
Slika 6: Kupljena količina živil posameznih skupin živil v obdobju 2000-2005	37

KAZALO PRILOG

- Priloga A1: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2000
- Priloga A2: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2001
- Priloga A3: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2002
- Priloga A4: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2003
- Priloga A5: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2004
- Priloga A6: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2005
- Priloga B1: Seznam obravnavanih živil po vsebnosti natrija
- Priloga B2: Seznam nekaterih obravnavanih živil po vnosu soli (g/osebo/dan) iz podatkov o kupljenih živil v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000 – 2005
- Priloga B3: Povprečna kupljena količina posameznih skupin živil v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000 - 2005
- Priloga B4: Prikaz ocenjene zaužite količine soli iz podatkov o kupljenih živil v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000 – 2005 v primerjavi s priporočili za odrasle – 5 g/osebo/dan

OKRAJŠAVE IN SIMBOLI

\bar{x}	povprečna vrednost - aritmetična sredina
AOAC	Association of Official Analytical Chemists
ATP	Adenozin trifosfat
CAC	Codex Alimentarius Commission
CASH	Consensus Action on Salt and Health
CINDI	Mednarodni integrirani interventni program za preprečevanje kroničnih bolezni (Countrywide Integrated Noncommunicable Diseases Intervention Programme)
COICOPHBS	Klasifikacija osebne porabe po namenu (Classification of Individual Consumption by Purpose)
COMA	Committee on Medical Aspects of Food and Nutrition Policy
D	vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz naslednjih virov o vsebnosti natrija v živilu: deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)
DASH	Prehranski pristopi k preprečevanju hipertenzije (Dietary Approaches to stop Hypertension)
EU	Evropska unija
EUFIC	European Food Information Council Findings
FAO	Organizacija združenih narodov za prehrano in kmetijstvo (Food and Agriculture Organization of the United Nations)
FSA	Agencija za varnost hrane (Food Standards Agency)
FSAI	Food Safety Authority of Ireland
GDA	priporočen dnevni vnos (Guideline Daily Amounts)
GZS	Gospodarska zbornica Slovenije
IGD	Institute of Grocery Distribution
IJS	Inštitut Jožef Stefan
ITM	indeks telesne mase
IVZ	Inštitut za varovanje zdravja
KCl	kalijev klorid
KV	koeficient variabilnosti
max	maksimalna vrednost
min	minimalna vrednost
Na	natrij
NaCl	natrijev klorid
Na-K črpalka	natrij-kalijeva črpalka
SACN	UK Advisory Committee on Nutrition
SD	standardna deviacija
SFK	prehranske tabele avtorjev Souci, Fachmann in Kraut (baza podatkov vsebnosti hranil v živilih)

SHEP	Systolic Hypertension in the Elderly Programme
SLO	vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz slovenskih prehranskih tabel v računalniškem programu Optijed
SPSS	programska oprema za statistične analize (Statistical Package for Social Sciences)
SURS	Statistični urad Republike Slovenije
TPB	Theory of Planned Behaviour
USDA	Ministrstvo za kmetijstvo Združenih držav Amerike (United States Department of Agriculture)
WHO	Svetovna zdravstvena organizacija (World Health Organization)
ZPS	Zveza potrošnikov Slovenije

1 UVOD

Ocenjevanje zaužite količine kuhinjske soli (v nadaljevanju tudi sol ali NaCl) nam pove veliko o prehranjevalnih navadah in znotraj tega o izbiranju živil in jedi posameznika. Lahko pa na podlagi te ocene tudi sklepamo na zdravstveno stanje in težave, ki jih predvidoma ima oziroma bo imela oseba, ki s svojo vsakodnevno prehrano zaužije prevelike količine soli.

Pri doseganju ali vzdrževanju zdravega načina življenja je v današnjem času zaradi delavnikov in urnikov največji problem časovna organizacija. In zaradi tega se pojavljajo tudi problemi pri zdravem načinu prehranjevanja posameznika, tako otrok in mladostnikov kot odraslih in starostnikov.

V preteklih letih sta se v namen čim manjše porabe časa za prehranjevanje drastično povečali proizvodnja in poraba vnaprej pripravljene, konzervirane in hitro pripravljene hrane. Tovrstna prehrana pa je energijsko bogata, a z vidika esencialnih snovi pogostokrat revna. Hkrati vsebuje tudi nekatere snovi, ki lahko ob prekomernih količinah (večjih od priporočenih) ogrožajo posameznikovo zdravje. Med te snovi spada tudi kuhinjska sol oziroma natrij, ki ga vsebuje. Predelana ter predpripravljena in polpripravljena živila praviloma vsebujejo velike količine soli (nad 1,27 g soli/100 g oziroma nad 500 mg natrija /100 g), ki jim je dodana med tehnološkim postopkom z namenom konzerviranja in pridobitve ali ohranitve ustreznih senzoričnih lastnosti.

Prekomeren vnos soli je dokazano eden najpomembnejših dejavnikov tveganja za povišan krvni tlak in s tem za pojav srčno-žilnih boleznih in kapi kot posledice, ter za pojav ali vsaj poslabšanje stanja nekaterih drugih kroničnih boleznih - boleznih ledvic, sladkorne bolezni, osteoporoze, debelosti in raka želodca (Gilbert in Heiser, 2005).

1.1 Cilj

Cilj diplomskega dela je oceniti količino zaužite soli iz živil (g soli/osebo/dan) na osnovi podatkov o povprečni kupljeni količini le-teh v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000 – 2005 ter ugotoviti tiste skupine živil oz. živila, ki so z vidika količine zaužite soli v slovenski populaciji najbolj problematična. To so živila, s katerimi slovensko prebivalstvo zaužije največ soli, glede na samo vsebnost soli v živilih in tudi glede na kupljeno količino teh živil.

1.2 Hipoteza

Predvidevamo, da Slovenci zaužijemo prekomerne količine kuhinjske soli; največ s kruhom in ostalimi žitnimi izdelki ter z mesnimi izdelki, kar lahko sklepamo na podlagi raziskav o vnosu soli v drugih razvitih državah. Objavljeni podatki o velikem deležu bolnikov v Sloveniji z visokim krvnim tlakom in kardiovaskularnimi boleznimi ter ostalimi bolezenskimi stanji, ki so lahko posledica prekomernega vnosa soli, kažejo na visok vnos soli, kot enega od dejavnikov tveganja za ta stanja.

2 PREGLED OBJAV

Varovalna prehrana je sestavljena tako, da pokriva vse potrebe organizma v taki meri, da ne predstavlja dejavnika tveganja za razvoj različnih obolenj, varovalna živila pa so tista, ki zaradi svoje sestave ugodno vplivajo na organizem z vidika varovanja zdravja. Cilje varovalne prehrane dosegamo s spreminjanjem prehranjevalnih navad in z ustrezno izbiro živil (Koch in Pavčič, 2000).

Vprašanje o količini soli v naši prehrani in njenem vplivu na zdravje se pojavlja že nekaj desetletij. Predvsem v razvitih in industrializiranih državah, zaužite količine soli (natrija) občutno presegajo priporočeno mejo in imajo zato negativen vpliv na pojav kardiovaskularnih in nekaterih drugih kroničnih bolezni (Kilcast, 2007).

2.1. Fiziološka in prehranska vloga kuhinjske soli

Kuhinjska sol (v nadaljevanju tudi natrijev klorid ali NaCl) se v svežih živilih rastlinskega in živalskega porekla nahaja v razmeroma majhnih količinah, lahko pa jo obravnavamo tudi kot začimbo, ker jo dodajamo osnovnim živilom (Gostinčar, 1993). Natrijev klorid je sestavljen iz 40 % natrijevih in 60 % kloridnih ionov (Gilbert in Heiser, 2005). Drobnomletna sol vsebuje 95 - 98 % natrijevega klorida in največ 0,5 % vode. Preostanek so ostale mineralne primesi, kot so magnezijev in kalcijev klorid ter kalcijev, magnezijev in natrijev sulfat. Zrna grobe kuhinjske soli so nekoliko debelejša. Ta vsebuje nad 95 % NaCl in največ 5 % vode. Sol se lahko pridobiva iz kamene slane rude (rudninske soli) ali pa iz morske vode, ki vsebuje okoli 3 % NaCl (soline). Z izparevanjem v velikih plitvih bazenih pridobivajo kristalno morsko sol. Z izparevanjem podzemnih slanil vod pa se pridobiva drobna kuhinjska sol. Morska sol vsebuje nekaj več magnezijevega klorida, zato je njena higroskopičnost večja (Gostinčar, 1993). Sol skupaj s kalijem uravnava ravnovesje tekočin v telesu. Prav tako je sol pomembna za prenos živčnih in mišičnih impulzov (Gilbert in Heiser, 2005).

Kar nekaj milijonov let so naši predniki uživali hrano z manj kot 0,25 g soli dnevno. V živilih samih, torej nepredelanih, je bilo namreč zadosti soli, da so se sesalci lahko razvijali tudi daleč stran od obmorskih območij. Vseeno pa je ta kemijska snov igrala pomembno vlogo v razvoju civilizacij, in sicer pri konzerviranju živil. Kitajska ljudstva so pred približno 5000 leti ugotovila, da se ribe ali meso lahko ohranijo za daljše časovno obdobje, če se jih potopi v slano raztopino. Sol je zaradi tega in drugih podobnih načinov uporabe postala ena najbolj cenjenih dobrin na svetu. V začetku je bila pridelava soli zelo draga in je veljala za luksuzno dobrino, vendar je zaradi vloge konzerviranja živil postala zelo pogosta in ljudje so je bili v svoji prehrani vedno bolj vajeni. Koncem devetnajstega stoletja je iznajdba zamrzovalnikov in hladilnikov delno nadomestila vlogo soli kot konzervansa. V tem obdobju se je začela uporaba soli zmanjševati. Vendar pa je s povečanjem uživanja predelane hrane in hrane v menzah, restavracijah ter hitre hrane spet prišlo do povečanja količine zaužite soli. Več kot tri četrtine celotne količine zaužite soli v večini razvitih držav zdaj predstavlja sol, dodana med predelavo živil (He in MacGregor, 2007b).

V letu 2006 je bilo tudi s strani Svetovne zdravstvene organizacije (v nadaljevanju WHO) ugotovljeno, da v industrializiranih državah približno 75 % celotne dnevno zaužite soli prihaja iz predelanih živil, torej iz živil, ki jim je med predelavo ali pripravo dodana sol (všteti so tudi obroki, zaužiti v javnih prehranskih obratih in lokalih). Okrog 10 % celotne dnevno zaužite količine soli dobimo iz živil, kjer je sol naravno prisotna, okrog 15 % pa z dosoljevanjem pri kuhi in pri mizi (WHO, 2006).

Zaradi evolucije človeštva ob nizkih vsebnostih soli smo ljudje genetsko »programirani« na tako majhne količine zaužite soli, imamo pa tudi učinkovite mehanizme za zadrževanje natrija v telesu. Torej je naše telo sposobno proizvajati oziroma izločati urin z zelo malo natrija. Spremembe prehranjevalnih navad, ki so vodile v današnje (uživanje prekomernih količin soli), pa predstavljajo velik izziv človeškemu organizmu, da preko ledvic izloči tolikšno količino natrija v urin. Čas za prilagoditev temu je bil kratek, zato so se pojavile posledice: visok krvni tlak, kardiovaskularne bolezni in tveganje za demineralizacijo kosti (Angus, 2007).

2.1.1. Vloga natrijevih ionov (natrija)

Glede na potrebno količino v organizmu delimo elemente na makroelemente (njihova esencialnost je pri človeku dokazana v količinah več kot 50 mg na dan) in mikroelemente. Med prvimi, ki jih telo potrebuje sorazmerno veliko, so: železo, kalcij, fosfor, kalij, žveplo, klor, natrij in magnezij. Med mikroelementi, ki jih potrebujemo v manjših količinah, pa so: jod, baker, mangan, fluor, nikelj, cink, krom, žveplo in selen. Mešana (rastlinska in živalska živila), količinsko ustrezna in pravilno pripravljena hrana vsebuje zadostno, še zdravju koristno količino elementov (Koch, 1997).

Natrijevi ioni so najpogosteje zastopani kationi ekstracelularne tekočine in pretežno določajo njen volumen in osmotski tlak. Imajo pomembno vlogo pri ravnotežju kislin in baz v telesu ter v prebavnih sokovih. Le majhen del natrija se nahaja v intracelularni tekočini, tam pa je pomemben za membranski potencial celičnih sten in za aktivnost encimov. Koncentracijski gradient med ekstra- in intracelularnimi natrijevimi ioni se vzdržuje z aktivnim transportnim mehanizmom, ki troši energijo hidrolize molekul ATP (Referenčne vrednosti za vnos hranil, 2004).

Ko je celična membrana stimulirana, se za natrijeve in kalijeve ione poveča prepustnost membrane. To povzroči tok obeh vrst ionov preko celične membrane v smeri z višje koncentracije proti nižji koncentraciji ionov. Natrijevi ioni prehajajo iz notranjosti v zunanost celice, kalijeve ioni pa v obratni smeri. Prerazporeditev ionov preko celične membrane spremeni membranski potencial. Membrana se depolarizira. Ta lokalna sprememba potenciala poveča prepustnost kanalov za prehajanje natrija in kalija na naslednjem prehodnem področju membrane, kjer se celotni postopek prehajanja ionov spet ponovi. Po vdoru kalijevih ionov v celico se v celični membrani aktivirajo črpalkke (t.i. natrij-kalijeva črpalka), ki prečrpavajo kalij iz celice, natrij pa v celico. Črpalka deluje tako, da prečrpa tri kalijeve ione iz celice, sočasno pa en natrijev ion v celico. Tako Na-K črpalka povrne koncentracijo natrijevih in kalijevih ionov v notranjosti in zunanosti celice v začetno stanje. Rečemo, da se membrana repolarizira (Malmivuo in Plonsey, 1995).

Količina natrija se prav tako kot njihova koncentracija v ekstracelularni tekočini v prvi vrsti uravnava s sistemom aldosteron-angiotenzin-renin skupaj z atrialno natriuretično beljakovino in se regulirajo preko ledvic (Pokorn, 1990).

Celokupna količina natrija znaša pri novorojenčku 5,5 g (241 mmol), pri moškem 100 g (4348 mmol) in pri ženski 77 g (3348 mmol). Na kilogram telesne teže imajo novorojenčki 70 mmol natrija in odrasli moški 60 mmol (Referenčne vrednosti za vnos hranil, 2004).

Med nosečnostjo se zaradi porasta materine ekstracelularne tekočine pojavijo dodatne potrebe 3 mmol na dan in med dojenjem zaradi ustrezno visoke vsebnosti natrija v materinem mleku (6 mmol/l) dodatne potrebe 6 mmol na dan. Te potrebe se zlahka pokrijejo z vsebnostjo kuhinjske soli v hrani (Souci in sod., 2000).

Pri odraslih so kot nujne izgube ugotovili naslednje količine natrija: urin in blato: 1 mmol/dan, koža: 2 - 4 mmol/dan. Znoj vsebuje povprečno 25 mmol natrija na liter. Ker so lahko klimatski vplivi in fizična aktivnost zelo različni, naj bi minimalen vnos znašal 550 mg (24 mmol) natrija na dan. Ta vrednost ustreza slabemu 1 mmol natrija (23 mg) na 100 kcal. Ob močnem potenju se izgubi več kot 0,5 g natrija na liter znoja; ustrezno se poveča potreben vnos (Referenčne vrednosti za vnos hranil, 2004). Pri težkem delu, oziroma pri visokih temperaturah, ko se človek prekomerno poti, so dnevne potrebe okrog 10 g NaCl dnevno (Pokorn, 1990).

Uživanje natrija pri odraslem poteka pretežno v obliki kuhinjske soli in lahko močno niha. V razvitih zahodnoevropskih državah (npr. v Nemčiji, Avstriji in Švici) zadošča za odrasle vnos do 6 g kuhinjske soli na dan. Od večjega uživanja ni pričakovati nobenih prednosti, vsekakor pa negativne učinke (Referenčne vrednosti za vnos hranil, 2004).

O hiponatriemiji govorimo, ko je koncentracija natrija v plazmi nižja od 136 mmol/l; je posledica povečanega razmerja med celotno količino vode v telesu in celotno količino natrija v telesu (Rolfes, Pinna, Whitney, 2006). Primarno pomanjkanje natrija je redko, saj le-tega dnevna prehrana vsebuje dovolj. Sekundarno pomanjkanje pa je lahko povezano z boleznimi gastrointestinalnega trakta, ledvic, pojavlja se pri zastrupitvi z vodo in pri močnem znojenju (Pokorn, 1996).

O hipernatriemiji pa govorimo, ko koncentracija natrija v plazmi naraste nad 150 mmol/l; je rezultat izgube vode, zaradi prekomernih izgub topljenca (hipernatriemična dehidracija), zaradi prekomernega vnosa topljencev (zastrupitev z solmi) ali zaradi obojega (Rolfes, Pinna, Whitney, 2006).

Raziskave v mnogih državah kažejo povezavo med porabo kuhinjske soli (natrija, ki ga ta vsebuje) in pogostostjo povišanega krvnega tlaka. Odvisno od genetskega nagnjenja obstajajo osebe, ki na vnos kuhinjske soli, kakršen je običajen v industrijskih državah, reagirajo s povišanim krvnim tlakom. Obratno pa prehrana z malo kuhinjske soli pri mnogih pacientih s povišanim krvnim tlakom tega znižuje (Referenčne vrednosti za vnos hranil, 2004).

2.1.2 Kloridni ioni

Kloridni ioni so najpogosteje zastopani anioni ekstracelularne tekočine. V visokih koncentracijah jih najdemo v cerebrospinalnem likvorju ter v prebavnih sokovih, zlasti v obliki solne kisline v želodcu. Intracelularno nastopajo le majhne koncentracije kloridnih ionov. Kloridni ioni imajo pomembno vlogo pri ionski bilanci ter pri gospodarjenju s kislinami in bazami (Referenčne vrednosti za vnos hranil, 2004).

Minimalen vnos kloridnih ionov molarno pretežno ustreza potrebam po natrijevih ionih. Izračunamo ga iz podatkov za natrijeve ione z množenjem z 1,5. Tudi dodatne potrebe po kloridnih ionih pri močnem potenju proporcionalno ustrezajo dodatnim potrebam po natrijevih ionih (Souci in sod., 2000).

2.1.3 Ravnovesje vode in natrija v organizmu

Voda v telesu predstavlja dve tretjini mase, od tega 7 % delež predstavlja voda v krvi, katere količina pa mora ostati konstantna. Ob normalnem, zdravem delovanju možganov in ledvic se organizem zlahka prilagaja tudi velikim spremembam vsebnosti vode. Izgubo vode nadomestimo s pitjem in tako ohranimo normalno količino krvi in sestavo elektrolitov v njej. Količina vode v organizmu je odvisna od vsebnosti elektrolitov. Koncentracija natrija v krvi je zelo dober kazalec količine vode v telesu. Organizem s svojimi regulacijskimi sistemi ohranja konstantno vsebnost vode in s tem koncentracijo natrija v krvi. Ob povečanju koncentracije natrija v krvi pride do zadrževanja vode v telesu, pojava žeje in zmanjšanja količine seča. Ob prenizki koncentraciji natrija v krvi pa pride do povečanega izločanja vode iz ledvic in posledično do povečanja koncentracije natrija v krvi (Berkow in sod., 2005).

2.2 Zaznavanje slanega okusa

Pri živalih in ljudeh obstaja več načinov zaznave slanega okusa. Ljudje ta okus zaznavamo zaradi prisotnosti natrija v hrani in pijači. Slan okus je pomemben tudi pri regulaciji količin natrija v telesu: kadar pride do nenadne izgube natrija npr. z bruhanjem, izgubo krvi ali diarejo, telo ne more črpati iz svojih zalog, ker jih nima, tako kot jih ima npr. za kalcijeve ione. Zato je za nas zelo pomembno, kako bomo v takih situacijah nadomestili izgubo natrija; sposobnost zaznavanja slanosti pa nam omogoča, da zaznamo in nato zaužijemo slano hrano. Če želimo v prihodnosti zmanjšati porabo soli, bi morali ljudi izobraziti glede vsebnosti soli v živilih in hkrati doseči prilagajanje na manj slan okus hrane. V ta namen pa je potrebno na teh dveh področjih opraviti čim več raziskav (McCaughey, 2007).

2.2.1 Mehanizmi zaznave natrija

Delo zaznavanja in prevajanja kemijske oblike natrija v električni signal v telesu opravljajo receptorske celice, poteka pa na dva načina:

- za natrijeve ione specifični mehanizmi:
 - med vsemi komponentami, ki prav tako nosijo slan okus (litijevi, kalijevi in kalcijevi ioni), ima natrij najmočnejšo slanost; ti mehanizmi omogočajo prevod izključno samo kemijske oblike natrija v električni signal; drugih ionov ti mehanizmi ne zaznajo,
- nespecifični mehanizmi:
 - mehanizmi sicer ne zaznajo slane komponente, a prisotnost natrija aktivira različne načine prevajanja, ki variirajo glede na njihovo selektivnost za natrijeve ione.

Električni signal na receptorskih celicah povzroči depolarizacijo, nato pa signal potuje naprej po živčnem sistemu do možganov. Slane komponente v živilih pa ne povzročajo samo zaznavanje slanega okusa in njegove intenzivnosti, ampak tudi hedonistično zaznavanje, ki se giblje od visoko okusne – prijetne, pa vse do neokusne – neprijetne (McCaughey, 2007).

2.2.2 Vpliv apetita na vnos soli:

- vpliv potrebe oziroma apetita po soli:
 - glede na fiziološko vlogo natrija v telesu ga mora biti človeški organizem v primeru izgub sposoben nadomestiti; dejansko se veliko živali pa tudi človek na izgube natrija odzove s povečanim apetitom za sol,
- vnos brez apetita po soli:
 - nekatero vrste – na primer človek in podgane – so sposobne zaužiti več natrija, kot je to potrebno in zagotoviti pozitivno bilanco tega elementa v telesu; z vidika prepoznavanja novih virov natrija v primeru nenadnih izgub je to koristno, očitno pa je, da ima to tudi negativne fiziološke posledice.

Izvedenih je bilo kar nekaj raziskav z namenom pojasniti odziv organizma na zmanjšan vnos soli s hrano. Pri nekaterih raziskavah je bil vnos občutneje zmanjšan kot pri drugih. Raziskave z manjšim zmanjšanjem vnosa soli in vzdrževanjem le-tega za 8 - 12 tednov so pokazale, da se potreba po soli zmanjša; količina soli, uživana pred zmanjšanjem, postane po njem celo neprijetna (McCaughey, 2007).

2.3 Kemijske metode določanja NaCl in natrija v živilih

Računalniška programa, s pomočjo katerih smo ocenili količino zaužite soli iz kupljenih živil, vsebujeta podatke o vsebnosti natrija. Ti so pridobljeni s kemijskimi analiznimi metodami, zato jih v tem poglavju navajamo. Obstajajo tudi metode, s katerimi lahko določamo neposredno sam NaCl, zato v nadaljevanju omenjamo tudi te. Omenjene metode so uradne metode 15. in 16. izdaje standardnih analiz AOAC - Official Analytical Chemists (AOAC, 1990, 1999).

Iz vzorca najprej pripravimo osnovno raztopino (sušenje homogenizata vzorca, čiščenje in filtracija). Za pripravo pepela je potrebno homogenizirani vzorec prej ob prisotnosti kisika sežgati v žarilnem lončku, da dobimo žarilni preostanek, ki je izhodišče za določanje mineralov (tudi natrija) v vzorcih živil. Žarilni preostanek raztopimo v klorovodikovi kislini, izparevamo, nato pa filtriramo in razredčimo na znani volumen. Tako dobimo solno-kisli hidrolizat.

Iz osnovne raztopine oziroma iz pepela vzorca določimo natrijev klorid oziroma natrij. Poznamo več različnih metod, pri katerih je osnova določanja različna:

- titrimetrične metode določanja NaCl (Volhard, Mohr): osnova je titracija s srebrovim nitratom ob dodatku ustreznega indikatorja; metoda je uporabna za večino živil,
- potenciometrično določanje NaCl: titracija s srebrovim nitratom poteka ob prisotnosti elektrod; metoda se uporablja za: sadne sokove, juhe, vina, paradižnikovo mezgo, konzervirano zelenjavo, kruh, meso in mesne izdelke,
- določanje natrija z atomsko absorpcijsko spektroskopijo: osnovni raztopini se s spektrometrom izmeri absorbcijo; primer uporabe so vzorci piva,
- določanje natrija s plamenskim fotometrom: solno-kislemu hidrolizatu s plamenskim fotometrom izmerimo emisijsko intenzivnost; uporabno za: žgane pijače, vina, morsko hrano in sadje,
- gravimetrično določanje natrija: v solno-kislem hidrolizatu z dodatkom reagenta povzročimo nastanek netopnega kompleksa; količino natrija izračunamo iz kemijske formule precipitata,
- določanje natrija z ionoselektivnimi elektrodami: napetost električnega toka, ki teče skozi ionoselektivni elektrodi, potopljeni v raztopino vzorca, je odvisna od koncentracije ionov v raztopini; uporaba za maslo, sire in meso.

2.4 Načini merjenja vnosa kuhinjske soli

Za oceno vnosa soli oziroma natrija, uporabljamo različne metode, ki so kratko opisane v nadaljevanju. Pri delu pa smo uporabili posredno metodo potrošnje (nakupa) živil slovenskih gospodinjstev v živilskih trgovinah, podatke o tem pa smo pridobili na Statističnem uradu Republike Slovenije (SURS, 2002, 2007a).

2.4.1 Neposredne metode

- Merjenje koncentracije natrija v 24-urnem, enkratnem ali nočnem urinu
Preiskovanec zbere več vzorcev urina; en vzorec zajema količino izločenega urina v določenem časovnem obdobju. Metoda velja za »zlato standard« ocene vnosa soli, saj se od 85 % do 90 % zaužitega natrija izloči preko ledvic. Pri tem se uporablja določene snovi kot kazalce ustreznosti zbranega vzorca, npr. kreatinin in para-aminobenzojska kislina (Elliot in Stamler, 1988).
- Ocena prehranskega vnosa
Vnos soli lahko ocenimo tudi s preračunom iz zaužite količine hrane. Te metode so: metoda tehtanja (točen opis posameznega živila; težo ostanka le-tega beležimo 3 - 7 dni), metoda jedilnika prejšnjega dne - »recall« (preiskovanec po spominu zabeleži živila in količine, ki jih je zaužil v zadnjih 24 urah), metoda pogostosti uživanja živil - »food frequency questionnaire« (vprašalnik se sestavi glede na posamezno raziskavo in z njim ocenimo pogostost uživanja živil na dan, teden, mesec ali leto) (Rustihauser in Black, 2002).

2.4.2 Posredne metode

S posrednimi metodami ne merimo direktno vnosa določenega hranila, ampak ga lahko posredno izračunamo iz drugih virov: iz spremljanja pretoka blaga (podatki o proizvodnji, uvozu in izvozu živil), iz podatkov o potrošnji živil (prodaja živil v trgovinah) in iz izdatkov v gospodinjstvu za nakup živil (Rustihauser in Black, 2002).

2.4.2.1 Metodologija pridobivanja podatkov o kupljeni količini živil v slovenskih gospodinjstvih

V Sloveniji se je leta 1983 pričela izvajati poenotena Anketa o porabi v gospodinjstvih, za izvajanje katere je pooblaščen Statistični urad Republike Slovenije in katere namen je spoznati raven in sestavo osebne porabe v gospodinjstvih. Anketa sodi v področje socialne statistike in vključuje spremenljivke o izdatkih, dohodkih v zadnjih 12 mesecih ter drugih elementih življenjske ravni v anketiranem gospodinjstvu. Anketa je prilagojena priporočilom Eurostata; od leta 1997 poteka na kontinuiran način zbiranja podatkov, kar pomeni, da poteka neprekinjeno. V anketi se uporablja koncept potrošnih izdatkov (izdatkov za življenjske potrebščine), ki so klasificirani po Klasifikaciji osebne porabe po namenu oz. COICOPHBS (Classification of Individual Consumption by Purpose).

Definicija ciljne populacije ankete upošteva merilo stalnega prebivalstva, to je oseb, ki večinoma prebivajo na ozemlju Slovenije. Anketa pokriva samo tisto prebivalstvo, ki živi v individualnih gospodinjstvih, ne zajema pa skupinskih gospodinjstev kot so internati, domovi za varstvo in nego otrok in starejših občanov, bolnišnice, dijaški in študentski domovi ipd. Vir za število prebivalstva je Centralni register prebivalstva. Stratifikacija vzorca je izdelana glede na 12 statističnih regij (Pomurska, Podravska, Koroška, Savinjska, Zasavska, Spodnjeposavska, Dolenjska, Osrednjeslovenska, Gorenjska, Notranjsko-kraška, Goriška in Obalno-kraška regija) in 6 tipov naselij (nekmečka: pod 2000 prebivalcev (delež kmečkih prebivalcev je manjši od 50 %), kmečka: pod 2000 prebivalcev (delež kmečkih prebivalcev je večji od 50 %), 2000 - 10000 prebivalcev, 10000 - 100000 prebivalcev, Maribor in Ljubljana). V naseljih z več kot 10000 prebivalci je uporabljeno enostavno vzorčenje, v manjših pa vzorčenje v skupinah po 4 osebe, ki določajo gospodinjstvo.

Iz Centralnega registra prebivalstva so izbrane polnoletne osebe. Anketarji anketirajo vse osebe, ki živijo v gospodinjstvu skupaj z izbrano osebo. Torej je enota opazovanja izbrano samsko ali veččlansko gospodinjstvo. Za gospodinjstva štejemo samske osebe, ki živijo in porabljajo dohodke samostojno in skupnosti oseb, ki skupaj stanujejo in skupaj porabljajo svoje dohodke. Gospodinjstvo je torej vsaka družinska ali druga skupnost oseb, ki skupaj stanuje in skupaj porablja svoje dohodke za kritje osnovnih življenjskih potreb (stanovanje, hrana in drugo), ne glede na to, ali vsi člani stalno živijo v kraju, v katerem je gospodinjstvo, ali pa nekateri od njih zaradi dela, šolanja ali iz drugih vzrokov dalj časa živijo drugje v Sloveniji ali tujini. Kot člane gospodinjstva štejemo tudi:

- osebe, ki so zaradi službenih obveznosti odsotne, vendar nimajo nikjer druge stanovanja ali gospodinjstva (npr. trgovski potniki, poslovneži ipd.),
- osebe, ki so na začasnem delu v tujini in se vračajo domov vsak mesec ali pogosteje,
- osebe, ki niso člani družine, če delajo, se hranijo in stanujejo v isti hišni skupnosti (hišne pomočnice in stalni delavci na zasebnih kmečkih gospodarstvih),
- dijake in študente, ki se šolajo v drugem kraju ne glede na to, koliko časa preživijo zunaj gospodinjstva (v šolah in na študiju),
- osebe, ki so na služenju vojaškega roka.

Izbor gospodinjstev je enakomerno porazdeljen preko celega leta, vsako gospodinjstvo pa sodeluje v anketi 14 dni. Najprej so izbrani popisni okoliši (glede na velikost) za celo leto vnaprej, nato pa za vsako četrletje po 4 osebe v vsakem okolišu. V večjih naseljih so s slučajnim enostavnim vzorčenjem izbrane za vsako četrletje le posamezne osebe. Vzorec je enakomerno porazdeljen preko celega leta. Metode substitucije (izbiranja nadomestnih gospodinjstev, ki bi zamenjala tista, ki niso sodelovala) niso uporabljene; namesto tega je ustrezno povečan vzorec glede na delež odgovorov iz prejšnjih let.

Za zbiranje podatkov pri gospodinjstvu se uporablja kombinacija vprašalnika (izpolnjuje ga anketar) in dnevnikov, ki jih izpolnjujejo člani gospodinjstva. V dnevniko člani gospodinjstva 14 dni sami zapisujejo podatke o dnevniških izdatkih in količinah kupljenega blaga (SURS, 2007b).

Rezultati, objavljeni za posamezno leto, temeljijo na združenem vzorcu treh zaporednih let, podatki pa so preračunani na srednje leto, ki se uporablja kot referenčno leto. Tako je bilo npr. v obdobju let 1999 - 2001 anketiranih 3806 gospodinjstev, v obdobju 2000 - 2002 3816 gospodinjstev, v obdobju 2001 - 2003 3687 gospodinjstev, od 2002 do 2004 je bilo anketiranih 3794 gospodinjstev, v letih 2003 - 2005 3725 gospodinjstev, in v letih 2004 - 2006 3829 gospodinjstev (SURS, 2002, 2007a). V letu 2000 je tako sodelovalo skupaj 12372 ljudi, v letu 2001 jih je sodelovalo 12202, v letu 2002 11652, v letu 2003 je bilo 11688 sodelujočih, v letu 2004 11303 sodelujočih in v letu 2005 je sodelovalo skupaj 11580 ljudi. V skupnem vzorcu sodelujočih v anketi so deleži posameznih starostnih skupin sledeči: 11 - 12 % otrok do starosti 11 let, 8 - 9 % mladostnikov do starosti 18 let in 78 - 80 % odraslih (SURS, 2008). Primerjava rezultatov med leti je možna na ravni tekočega dohodka in potrošnih izdatkov, ni pa možna v celoti, ker so bila določena vprašanja izločena (zmanjšanje prihrankov, vprašanja o potrošniških in investicijskih posojilih, ipd.), zato tudi ni prikazana bilanca med razpoložljivimi in porabljenimi sredstvi (SURS, 2007b).

2.5 Priporočila za vnos kuhinjske soli

2.5.1 Priporočen minimalni vnos natrija

Pod avtorstvom Nemškega in Avstrijskega prehranskega društva, Švicarskega društva za raziskovanje prehrane in Švicarskega združenja za prehrano so bila izdelana priporočila - Referenčne vrednosti za vnos hranil. Ocenjene vrednosti za minimalne fiziološke potrebe po natriju so navedene v Preglednici 1. Ocenjene vrednosti so vrednosti, ki so sicer eksperimentalno podprte in praviloma izpeljane iz prehranjevanja zdravih, primerno prehranjenih skupin oseb, vendar niso dovolj natančno preverjene. Deloma so iz metodoloških razlogov nihanja konkretnih izmerjenih vrednosti prevelika, deloma je na voljo premalo rezultatov iz raziskav na človeku ali pa niso dovolj primerni. Toda ocenjene vrednosti dajejo dobre indice za primeren in zdravstveno ustrezen vnos hranil (Referenčne vrednosti za vnos hranil, 2004).

Preglednica 1: Ocenjene vrednosti za priporočen minimalni vnos natrija (Referenčne vrednosti za vnos hranil, 2004).

Starost	Priporočena količina natrija (mg/dan)
0-4 mesece	100
4-12 mesecev	180
1-4 let	300
4-7 let	410
7-10 let	460
10-13 let	510
13-15 let	550
mladostniki in odrasli	550

Potrebe po količini zaužite soli dodatno narekujejo klima, prehranjevalne navade in vrsta dela, ki ga posameznik opravlja (Referenčne vrednosti za vnos hranil, 2004).

Iz preglednice je razvidno, da človek po 13. letu starosti potrebuje okoli 1,4 g soli/dan.

2.5.2 Ocenjene vrednosti za priporočen maksimalni dnevni vnos

V letu 1998 so bila postavljena prva priporočila o vnosu hranil, vrednosti za maksimalen - za zdravje še varen dnevni vnos soli pa šele leta 2000 in sicer 5 g dnevno na osebo za ženske in 7 g dnevno na osebo za moške. Po priporočilu COMA (Committee on Medical Aspects of Food and Nutrition Policy) ta ocena znaša povprečno 6 g/osebo/dan (Bussell in Hunt, 2007).

WHO (Svetovna zdravstvena organizacija) in FAO (Organizacija združenih narodov za prehrano in kmetijstvo) priporočata za odraslo populacijo 5 g soli/osebo oziroma 2 g natrija/osebo kot maksimalen dnevni vnos, vključujoč vse možne vire soli v prehrani (WHO, 2003). Temu priporočilu naj bi sledila tudi Slovenija.

Po priporočilih Agencije za varnost hrane (FSA) za dojenčke do starosti 6 mesecev znaša maksimalen dnevni vnos soli manj kot 1 g/osebo, starosti 7 – 12 mesecev pa največ 1 g/osebo. Za otroke od 1. do 3. leta starosti se dnevno priporoča vnos največ 2 g soli/osebo, od 4. do 6. leta starosti največ 3 g soli/osebo, od 7. do 10. leta starosti največ 5 g soli/osebo, za otroke od 11. do 14. leta starosti pa znaša še varna zgornja meja dnevnega vnosa soli največ 6 g/osebo (FSA, 2003). SACN (UK Advisory Committee on Nutrition) pa priporoča maksimalen dnevni vnos 6 g soli/osebo za odraslo populacijo in mladostnike starosti 11 – 14 let ter do 5 g soli/osebo za otroke do 10. leta starosti (SACN, 2003).

2.6 Posledice premajhne količine zaužite kuhinjske soli

Nezadovoljiv vnos soli s hrano ali prevelike izgube le-te preko sekrecijskih organov oziroma z diarejo, bruhanjem ali močnim potenjem lahko privedejo do pomanjkanja vode v organizmu, oziroma dehidriranosti organizma. Za razliko od primarnega pomanjkanja vode takšno sekundarno pomanjkanje ni spremljano z občutkom žeje. Pomanjkanje natrija se odraža z naslednjimi znaki: splošna slabost, izguba apetita, bruhanje, boleči krči v mišicah (t.i. toplotni krči), zmanjšanje volumna plazme in znižanje krvnega tlaka, ki vodi v komo, ta pa se lahko konča s smrtjo (Pokorn, 1990).

2.7 Prekomeren vnos kuhinjske soli – dejavnik tveganja za zdravje

V letu 2005 je 35 milijonov ljudi umrlo zaradi kroničnih bolezni, kar predstavlja kar 60 % vseh smrti (58 milijonov). 30 % kroničnih bolezni, ki so povzročile smrt, predstavljajo kardiovaskularne bolezni. Hkrati pa je znano, da lahko 80 % srčno-žilnih bolezni, kapi in diabetesa tipa 2 ter 40 % rakavih obolenj preprečimo preventivno – z bolj zdravim načinom življenja, ki pa med drugim vključuje tudi manjši vnos soli (WHO, 2005).

Previsok vnos soli je povezan tudi z želodčnim rakom, osteoporozo, astmo, ledvičnimi kamni in sladkorno boleznijo (Cappuccio in MacGregor, 1997; Cappuccio in sod., 2000).

Preglednica 2: Bolezni, ki so posledica dolgotrajnega visokega vnosa kuhinjske soli (Gilbert in Heiser, 2005).

Bolezni	Fiziološki učinek dolgotrajnega visokega vnosa soli
visok krvni tlak	povečuje krvni tlak; tudi pri zdravih ljudeh se ob prehrani z zmanjšanim vnosom soli krvni tlak zniža
kap	s povišanjem krvnega tlaka poveča tveganje za kap
zadrževanje tekočine	povzroča zadrževanje vode v telesu
izgube kalcija	poveča tveganje za osteoporozo, poveča urinsko izločanje kalcija (kalciurijo)
rak želodca in požiralnika	poveča tveganje za ti dve vrsti raka
hipertrofija levega prekata srca (neodvisno od krvnega tlaka)	poveča tveganje
astma	poslabša stanje astme
oslabitev ledvične funkcije	poveča tveganje

2.7.1 Vpliv natrija na krvni tlak ter cerebro- in kardiovaskularne bolezni

V WHO poročilu iz leta 2002 je bilo ocenjeno, da je vzrok za 62 % cerebrovaskularnih bolezni in 49 % ishemičnih srčnih bolezni povišan krvni tlak preko 115 mm Hg (WHO, 2002).

Dokazi o povezavi količine zaužite soli in visokega krvnega tlaka prihajajo iz številnih raziskav širom sveta. Grobo jih delimo v naslednje skupine (Gilbert in Heiser, 2005; He in MacGregor, 2007b):

- epidemiološke raziskave: Intersalt (Intersalt Cooperative Research Group, 1988) in Intermap (Stamler in sod., 2003; Zhou in sod., 2003),
- migracijske raziskave: selitev ljudi iz območij z nižjim vnosom soli (plemena, etnične manjšine v Keniji, na Kitajskem, ...) v območja z višjim vnosom soli (urbana področja in razvite države),
- intervencijske raziskave v populaciji: znižanje znatno prekomerne količine zaužite soli na določenem kritičnem območju in zato visokega deleža populacije s srčno-žilnimi boleznimi ter smotnimi izidi le-teh; primeri na Japonskem, Portugalskem, Kitajskem in v Belgiji,
- klinične raziskave: vključene testne placebo skupine, meta-analize (ugotovitev padca krvnega tlaka po prehrani z manjšo količino soli), DASH - Dietary Approaches to stop Hypertension (Sacks in sod., 2001),
- raziskave na živalih,
- genetske raziskave: detekcija genov, ki uravnavajo krvni tlak glede na nizek ali visok vnos soli.

V razvitih državah je glavni vzrok za kardiovaskularne bolezni povišan krvni tlak. Obstaja več raziskav, ki so potrdile, da na povišanje krvnega tlaka vpliva sol, ki jo zaužijemo in da že zmerno zmanjšanje uživanja le-te povzroči znižanje krvnega tlaka ter posledično tudi umrljivost populacije zaradi kardiovaskularnih bolezni (He in MacGregor, 2007a).

Intersalt študija je mednarodna raziskava o vplivu vnosa elektrolitov na krvni tlak, ki deluje v 52 centrih po svetu. Študija se je razvila v letu 1982 zaradi neskladij v epidemioloških študijah o soli in krvnem tlaku v okviru »Prvega seminarja o kardiovaskularni epidemiji« pod vodstvom Mednarodne zveze za kardiologijo. V tistem času je bilo v okviru Intersalt študije zbranih podatkov za preko 10000 moških in žensk, starosti od 20 do 59 let iz 52 populacijskih vzorcev v 32 državah. Namen študije je primerjava podatkov med državami o vnosu soli v povezavi z visokim krvnim tlakom. Meritve vnosa soli so izvedene z metodo zbiranja 24-urnega urina, v katerem se izmeri koncentracija natrija. V tej raziskavi se je pokazala pozitivna zveza med vnosom soli in krvnim tlakom v svetu (Intersalt Cooperative Research Group, 1988).

Prevalenca povišanega krvnega tlaka v Sloveniji je ocenjena na okoli 40 %. Raziskava Dejavniki tveganja in učinkovitosti procesa iz let 1991, 1997 in 2003 je pokazala, da se je delež pregledanih s povišanim krvnim tlakom v vzorcu 1996/1997 statistično pomembno povečal z 18,9 % na 26,9 %, tistih z normalnim krvnim tlakom pa statistično pomembno zmanjšal s 60,9 na 51,2 % glede na leto 1990/1991. Delež preiskovancev z mejno zvišanim krvnim tlakom je približno enak. Na reprezentativnih vzorcih v Ljubljanski regiji je sistolični krvni tlak nad 140 mm Hg imelo povprečno 29 % oseb. Diastolični krvni tlak nad 90 mm Hg je imelo povprečno 33,2 % oseb. Največji delež povišanih krvnih tlakov, sistoličnega in diastoličnega, so ugotovili v raziskavi leta 1997 (Zaletel Kragelj in sod., 2008).

V raziskavi Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije iz leta 2001 se ocenjuje prevalenca zvišanega krvnega tlaka med odraslimi prebivalci Slovenije v starostnem obdobju 25 – 64 let na 18,8 %. Metodologija omenjene raziskave temelji na samoporočanju, zato so vrednosti nižje kot pri prejšnji raziskavi. Ocena prevalence pri moških je 20,5 %, pri ženskah pa 17,3 %. Odstotek hipertenzije je relativno nizek do starostne skupine 40 - 44 let, od te starostne skupine naprej pa strmo narašča do starostne skupine 60 - 64 let. Ocena prevalence je v zahodnem delu Slovenije 15,6 %, v osrednjem delu Slovenije 19,2 %, v vzhodnem delu Slovenije pa 20,0 % (Zaletel Kragelj in sod., 2002).

Pri na sol občutljivem krvnem tlaku, morda že pri predispoziciji zanj, gotovo pa pri njegovi manifestaciji, je torej vnos večjih količin kuhinjske soli škodljiv. Druge natrijeve soli pa na krvni tlak očitno nimajo odločilnega vpliva (Referenčne vrednosti za vnos hranil, 2004).

Oslabljen delovanje ledvic povzroči zadrževanje vode in soli v telesu, predvsem pri visokem vnosu soli. To pa stimulira delovanje nekaterih regulacijskih sistemov. Pri dolgotrajni potrebi organizma po delovanju teh sistemov pa dolgoročno pride do povišanja krvnega tlaka, da bi se olajšalo izločanje natrija preko ledvic (He in MacGregor, 2007b).

Številne raziskave kažejo, da na višino krvnega tlaka lahko vpliva tudi razmerje med vnosom natrija in kalija. Nizka vsebnost kalija v telesu lahko zvišuje krvni tlak, medtem ko zadostna vsebnost kalija pripomore k uravnavanju krvnega tlaka - zelenjava in sadje sta bogata s kalijem (Morris Jr in sod., 2006).

Ugotovljeno je bilo tudi, da lahko prekomeren vnos soli zmanjša učinek zdravil za zmanjševanje povišanega krvnega tlaka (Jones Burton in sod., 2006).

2.7.1.1 Vnos kuhinjske soli in zniževanje krvnega tlaka

V letu 2003 je bil postavljen cilj zmanjšanja dnevnega vnosa soli z 9 - 12 g/osebo na 5 - 6 g/osebo pri odraslih (WHO, 2003; SACN, 2003). Te vrednosti pa niso postavljene samo glede na zmanjšanje, ki bi bilo ustrezno z zdravstvenega vidika, ampak tudi z ozirom na to, kaj je tehnološko dejansko izvedljivo. Vsekakor pa je raziskava pokazala, da znižanje vnosa soli za 3 g dnevno zmanjša pojav kapi za 13 %, pojav ishemične srčno-žilne bolezni pa za 10 %. Dnevni vnos soli v količini 5 - 6 g/osebo pa še ni idealen – znižanje tega na 3 g/osebo naj bi postal dolgoročni cilj za celotno svetovno populacijo (Gilbert in Heiser, 2005).

Mnoge raziskave so dokazale, da je obvladovanje visokega krvnega tlaka povezano z zmanjšanjem umrljivosti zaradi kapi in kardiovaskularnih bolezni (MacMahon in sod., 1990; SHEP Cooperative Research Group - Systolic Hypertension in the Elderly Program, 1991) ter bolezni ledvic (National High Blood Pressure Education Program Group, 1996).

Meta analiza poskusov postopnega zmanjšanja vnosa soli za 6 g/dan je pokazala, da se je v povprečju sistolični krvni tlak pri odrasli populaciji zmanjšal za 5 mm Hg, kar je zmanjšalo pojavnost možganske kapi za 24 % in bolezni srca in ožilja za 18 % (He in MacGregor, 2002).

Raziskava ustanove DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) je prav tako pokazala znižanje krvnega tlaka pri treh skupinah 400 preiskovancev, ki so 4 tedne uživali po 8, 6 in 4 g soli/osebo na dan (Gilbert in Heiser, 2005).

2.7.2 Vpliv natrija na diabetes

Raziskava na poskusnih podganah je pokazala, da prekomeren vnos natrija povzroči poleg povišanega krvnega tlaka tudi poslabšanje diabetesa, kar pove, da je diabetes stanje, občutljivo na vnos soli. Glavna nevrohumoralna mehanizma kardiovaskularnih sprememb pri induciranjem diabetesu podgan sta kot posledica povečana vaskularna občutljivost in občutljivost na vnos soli, kar v kombinaciji povzroči povišan arterijski krvni tlak, ki pa se pri kontrolni skupini podgan ni pojavil (Maeda in sod., 2007).

Podobno se je izkazalo tudi pri raziskavi vpliva vnosa soli pri bolnikih z diabetesom tipa 2. Povišan krvni tlak kot odziv organizma na večji vnos soli je povezan z inzulinsko rezistenco, ki naj bi vplivala na občutljivost na vnos soli (Vedovato in sod., 2004).

2.7.3 Vpliv natrija na debelost

Raziskava iz leta 2007 je pokazala, da povečan vnos soli povzroči povečanje teže belega adipoznega tkiva v testnih podganah. Po 3., 6. in 9. tednih prehranjevanja s povečanimi vnosi soli je namreč posledično prišlo do povečanja lipidnih zalog v različnih delih telesa, do povečanja - hipertrofije adipocitov (verjetno zaradi povečane lipogeneze), plazemske

koncentracije leptina ter do povečane lipolize in zmožnosti prehajanja glukoze v lipide (Fonesca-Alaniz in sod., 2007).

V raziskavi povezave med natrij-kalij ravnotežjem v telesu in krvnim tlakom ter indeksom telesne mase (ITM) in izločenimi koncentracijami natrija oziroma kalija, je bilo dokazano, da obstaja pozitivna koleracija med ITM in z urinom izločenim natrijem (Dyer in sod., 1994).

2.7.4 Vpliv natrija na osteoporozo

Povečano izločanje natrija s sečem kot posledica povečanega uživanja kuhinjske soli je povezano tudi s povečanim izločanjem kalcijevih ionov s sečem. Predvsem je to opazno pri ženskah v menopavzi, saj lahko pri teh ženskah velika poraba kuhinjske soli okrepi procese razgradnje kosti (Evans in sod., 1997).

Osteoporozo je vedno večji zdravstveni problem, saj je trenutno obolelih že več kot 200 milijonov žensk po svetu. Najhujša posledica osteoporoze so zlomi, ki pa so pogostokrat povezani s visoko umrljivostjo. Številne klinične, epidemiološke in eksperimentalne študije pa navajajo, da je mogoče z identifikacijo faktorjev tveganja izboljšati kostno maso in preprečiti njeno izgubo; izkazalo se je, da nekatera hranila v prehrani zelo vplivajo na razvoj kosti v dobi rasti (Sarić in Piasek, 2005).

Prekomeren vnos soli je dobro poznan faktor tveganja za osteoporozo, saj povzroča kalciurijo (prisotnost kalcija v urinu), torej izločanje kalcija z urinom. Sol je bila pri tem odgovorna za nezaželjene spremembe v ravnotežju kalcija v kosteh (Teucher in sod., 2008).

V Združenih državah Amerike je potekala raziskava, ki je prav tako prikazala povezavo med vnosom soli in strukturo kosti. Ugotovljeno je bilo, da prehrana s prekomerno vsebnostjo soli povzroča povečanje kislosti telesnih tekočin. S staranjem pa so tako ledvice vedno bolj obremenjene in zato prihaja do homeostatično povečanega skladiščenja v kosteh in skeletnih mišicah (da bi se v telesu preprečil pojav metabolične acidoze), ki pa se lahko konča s povečano kalciurijo in izgubami kalcija. Povečanje kislosti tekočin pa ne vpliva tudi na pojav ledvičnih kamnov, starostne ledvične insuficience in izgubo mišične mase (Frassetto in sod., 2008).

2.7.5 Vpliv natrija na bolezni ledvic

Pri študijah povezave med vnosom soli in tveganjem za ledvične bolezni se je izkazalo, da so bolniki s kroničnimi ledvičnimi boleznimi v večini bolj občutljivi na vnos soli. Njihov organizem se na prekomeren vnos soli odziva s povišanjem krvnega tlaka, ojačanjem glomerulne filtracije in preoteinurijo. Poleg tega pa zaradi tega pride do večje verjetnosti za pojav ledvičnih poškodb (Jones Burton in sod., 2006).

V raziskavi iz leta 1999, kjer so preiskovali dejavnike, ki vplivajo na napredovanje ledvične insuficience med dvoletnim trajanjem dialize pri bolnikih, je bilo ugotovljeno, da

je eden najpomembnejših negativnih dejavnikov ravno visok krvni tlak (Kacso in sod., 1999), ki pa ga dokazano povzroča prekomerno uživanje soli.

2.7.6 Vpliv natrija na astmo

Epidemiološke študije so pokazale, da je prekomeren vnos soli povezan s spazmičnimi motnjami gladkih mišic ter posledično s povišanim krvnim tlakom in bronhialno astmo. Eksperimentalno je bilo dokazano, da tak vnos soli povzroči povečano bronhialno hiperaktivnost pri astmatikih in torej tudi povečanje krčenja bronhialnih mišic zaradi spazmogenega stimulansa. Statistična analiza tega eksperimenta je pokazala, da prekomeren vnos soli poslabša astmatično stanje in je vzrok za povečano uporabo steroidnih inhalacij ter poslabša tudi ekspiratorni volumen. Iz tega lahko sklepamo, da so bolniki z bronhialno astmo občutljivi na vnos natrija. Izkaže se, da prehrana z nizkim vnosom soli pozitivno vpliva na astmatično stanje in zmanjša porabo antiastmatičnih zdravil (Medici in sod., 1993).

2.7.7 Vpliv natrija na rak želodca

Več različnih raziskav je potrdilo povezavo med vnosom soli in pojavom raka želodca. Iz študij različnih inštitucij lahko sklepamo, da največja obolevnost za rakom želodca obstaja v državah, kjer poleg predpripravljenih jedi in jedi v restavracijah že tradicionalna prehrana vsebuje veliko soli (Tsugane, 2005). V to skupino pa bi lahko šteli tudi Slovenijo, saj je pri nas pogosto uživanje zelo slanah tradicionalnih mesnih izdelkov (klobase, pršut, siri) in obrokov.

Pogostost želodčnega raka pa se je po svetu znižala; predvideva se, da v veliki meri tudi zaradi znižanega vnosa soli in manjše porabe le-te pri predelavi živil (Cummings in Bingham, 1998). Kljub temu je želodčni rak v času druge polovice 20. stoletja še vedno drugi najpomembnejši vzrok za smrt zaradi raka. Razširjenost želodčnega raka med moškimi se je med leti 1974 in 1994 v ZDA povečala za 3,5-krat, kar je več kot pri katerikoli drugi vrsti raka (Kelley in Duggan, 2003). Stanje je zelo podobno tudi v ostalih zahodnih državah (Powell in McConkey, 1992; Lord in sod., 1998).

2.8 Vloga NaCl v živilskopredelovalni industriji

Kuhinjska sol v živilih nima samo vloge hranila, ampak tudi vrsto tehnoloških funkcij (Committee on Food Chemicals Codex, 1996). Funkcije soli v živilski industriji lahko razdelimo v tri skupine:

- slan okus izdelkov in ojačanje drugih okusov v izdelku,
- specifične lastnosti soli, ki pripomorejo k določenim tehnološkim procesom za pridobivanje ustrezne konsistence in barve izdelka,
- učinek konzerviranja v smislu zmanjševanja aktivnosti vode in posledično rasti mikroorganizmov (Hutton, 2002).

Živila, ki se jim med proizvodnjo najpogosteje dodaja sol:

- mesni izdelki, kot so: kuhano razsoljeno meso (npr. delikatesna šunka), prekajeno meso, šunka, vratina, klobase, safalade, hrenovke, jetrne paštete, sušene salame, suho meso, pršut, panceta,
- siri,
- kislo zelje in kislja repa,
- zelenjava v slanici (olive, gobe, koruza, fižol),
- slano pecivo, slani prigrizki (čips), arašidi,
- kruh in peciva,
- žitarice za zajtrk,
- omake, polivke, marinade,
- predpripravljene jedi,
- konzerve, paštete,
- sladkarije, deserti.

Preglednica 3: Skupine živil, kjer se uporablja dodatek kuhinjske soli v različne namene (Brady, 2002; Hutton, 2002).

Skupina	Namen dodatka kuhinjske soli
kruh	<ul style="list-style-type: none"> - ojačati okus - kontrola rasti kvasovk in stopnje fermentacije - pridobiti ustrezno teksturo - zmanjšati možnost kvara
žita za zajtrk	<ul style="list-style-type: none"> - pridobiti ustrezno teksturo - ojačati okus
margarine in namazi	<ul style="list-style-type: none"> - ojačati okus - zmanjšati možnost kvara - izboljšati termične lastnosti pri toplotni obdelavi
omake in marinade	<ul style="list-style-type: none"> - ojačati okus - sodelovanje pri konzerviranju - ohranjanje ustrezne teksture med skladiščenjem - inhibicija pojava motnosti kisa in marinad
začinjeni prigrizki	<ul style="list-style-type: none"> - ojačati okus - sodelovanje pri pridobivanju ustrezne teksture v nekaterih ekspandiranih izdelkih - stabilizator dodanih začimb in arom
mesni izdelki	<ul style="list-style-type: none"> - ojačati okus - sodelovanje pri konzerviranju - omogočiti značilne teksturne lastnosti - povečati zmožnost zadrževanja vode in povezanosti v smislu konsistence (vezanje vode, vezanje beljakovin, povečanje viskoznosti, stabilizacija maščob)
siri	<ul style="list-style-type: none"> - ojačati okus - zmanjšanje metabolne aktivnosti bakterijskih starter-kultur - vpliv na encimske aktivnosti in posledično na zorenje sirov

Poleg NaCl pa se v živilski industriji uporabljajo tudi drugi aditivi, ki vsebujejo natrijeve ione (Pravilnik o aditivih za živila, 2004):

Vendar se ti aditivi uporabljajo v veliko manjši meri kot pa natrijev klorid. Npr. v tipičnem mesnem izdelku z vsebnostjo 2 % soli, prispeva ta 79 % natrija v končnem izdelku (Desmond, 2006).

2.9 Vnos in viri kuhinjske soli v Sloveniji

Srčno-žilne bolezni so tudi pri nas zelo pogoste. Ocene, ki so bile v letih od 1997 do 2002 pri CINDI Slovenija opravljene s pomočjo podatkov o porabi živil v gospodinjstvih (Maučec Zakotnik in sod., 2005) kažejo, da Slovenci v povprečju zaužijemo okoli 7 g soli samo s kupljenimi živili, brez dosoljevanja. Ocenjena vrednost zaužite soli iz vseh možnih prehranskih virov pa na prebivalca znaša od 10 do 12 g na dan, ocenjeno na podlagi povprečnega izračuna hranilne gostote natrija iz prehrane starostnikov in prehrane vojakov (Gostinčar, 1993; Stibilj in sod., 2002).

Z metodo merjenja izločenega natrija v 24-urnem urinu je bilo ugotovljeno, da v Sloveniji odrasli starosti od 25 do 65 let zaužijemo povprečno 12,6 g soli dnevno na osebo; 14,3 g soli/dan/osebo zaužijejo moški, 11 g soli/dan/osebo pa zaužijemo ženske (Hlastan Ribič in sod., 2008).

Z metodo vprašalnika o pogostosti uživanja živil je bilo ugotovljeno, da slovenski mladostniki povprečne starosti 15,6 let dnevno zaužijejo 10,4 g soli dnevno na osebo; 11,5 g soli dnevno na osebo zaužijejo mladostniki, 9,4 g soli dnevno na osebo pa mladostnice (Štimec in sod., 2008).

Prav tako je tudi študija o prehranskem vnosu predšolskih otrok pokazala prekomeren dnevni vnos soli, in sicer 5 g soli/osebo. Priporočila FSA pa navajajo za populacijo starosti 4 – 6 let le 3 g soli dnevno na osebo (Hlastan Ribič in sod., 2006).

V raziskavi Dejavniki tveganja in učinkovitosti procesa iz let 1991, 1997 in 2003 je bilo ugotovljeno, da je v Pomurski regiji največji delež preiskovancev, ki dosoljujejo hrano (povprečno 25 %), prav tako je v tej regiji tudi najvišji delež preiskovancev s povišanim krvnim tlakom (povprečno 50 %). V Goriški regiji ter v Ljubljani in okolici so ti deleži nižji (v Goriški regiji je povprečno 15 % preiskovancev, ki dosoljujejo in povprečno 31 % preiskovancev s povišanim krvnim tlakom; v Ljubljani z okolico je povprečno 19 % preiskovancev, ki dosoljujejo in povprečno 40 % preiskovancev s povišanim krvnim tlakom. Raziskava Dejavniki tveganja in učinkovitosti procesa kažejo tudi, da se pomemben delež slovenske populacije prehranjuje izven doma; 17 % anketiranih v tej raziskavi zaužije kosilo izven doma in kar 47 % anketiranih v raziskavi zaužije dopoldansko malico izven doma, ki pogostokrat nadomesti kosilo (Zaletel Kragelj, 2008).

2.10 Vnos in viri kuhinjske soli v drugih državah

Profesor Graham MacGregor, predsednik CASH (Consensus Action on Salt and Health), navaja, da je glavni vir soli v razvitih državah predelana hrana (MacGregor in de Wardener, 1998). Poleg tega so glavni viri soli tudi jedi v različnih restavracijah in menzah – 76 % delež celotne dnevno zaužite soli, ostalih 5 % je zaužitih iz soli, ki se naravno nahaja v živilih, 19 % pa iz dosoljevanja pri kuhi in pri mizi (Kilcast, 2007).

Interval povprečnega dnevnega vnosa soli, določenega z Intersalt študijo se giblje med 100 in 200 mmol natrija/dan, kar pomeni od 5,85 g do 11,7 g zaužite soli na dan. Raziskava je pokazala tudi, da preko 50 % moških na dan zaužije povprečno 8,8 – 11,6 g soli, 50 % žensk pa dnevno zaužije 5,9 – 8,7 g soli. S to raziskavo je bilo ocenjeno, da se dnevna količina zaužite soli v Belgiji, na Danskem in Nizozemskem giblje med 8 in 9 g, na Finskem, v Italiji in na Portugalskem pa med 9 in 11 g. Dnevni vnos soli preko 11,7 g pri moških je bil ocenjen v državah: Kanada, Madžarska, Indija, Italija, Poljska, Portugalska in Koreja (Intersalt Cooperative Research Group, 1988; Elliot in sod., 1996).

V Veliki Britaniji sta bili v raziskavi o prehranskem stanju odraslih iz leta 2003, po merjenju količine izločenega natrija ugotovljeni vrednosti 11 g na dan za moške in 8,1 g na dan za ženske. Vrednosti sta zelo zaskrbljujoči; ne samo zato, ker znatno presejata priporočene dnevne količine uživanja natrija, ampak tudi zato, ker so se te vrednosti občutno povišale od predhodne objave iz let 1986 in 1987. V nacionalnem poročilu o prehrani odraslih v Veliki Britaniji so bile ugotovljene skupine živil, ki imajo največji vpliv na dnevni vnos soli: žitni izdelki (žitarice) zajemajo tretjino celotnega dnevnega vnosa soli, mesni izdelki 26 %, mleko in mlečni izdelki pa 8 % (Angus, 2007).

Raziskava Intermap, ki je bila izvedena po Intersalt študiji, je prav tako vključevala merjenje koncentracije izločenega natrija v 24-urnem urinu. V raziskavo so bile vključene 4 države: Kitajska, Japonska, Velika Britanija in Severna Irska ter Združene države Amerike. Pri visokem deležu preiskovancev se je pokazalo, da dnevno zaužijejo preko 6 g soli; največji vnosi natrija pa so bili ocenjeni na Kitajskem – preko 11,8 g soli dnevno (Stamler in sod., 2003; Zhou in sod., 2003).

V Združenih državah Amerike je Ministrstvo za kmetijstvo (USDA) leta 1994 ocenilo, da odrasli moški v ZDA dnevno zaužijejo 10,25 g soli, ženske pa 6,75 g (Angus, 2007).

Tudi v Afriki ugotavljajo, da je povišan krvni tlak postal pogost pojav, s tem pa narašča tudi pojav kapi. Hkrati pa so omejeni detekcija, zdravljenje in obvladovanje visokega pritiska. V Afriki sicer na razpolago ni veliko industrijsko predelane hrane, je pa pogosto dosoljevanje pri kuhi in pri mizi. Izvedena je bila raziskava o zaužiti količini soli odraslih v 12 afriških vaseh, ki je pokazala zelo dobro povezavo med zaužito količino soli in krvnim pritiskom. Povprečno je bilo ugotovljenih 101 mmol/dan natrija v urinu (kar pomeni približno 6 g dnevno zaužite soli). Prav tako je bila izvedena tudi promocija zdravega načina prehranjevanja (Cappuccio, 2006).

Strokovnjaki navajajo, da je točnih podatkov o vnosu soli pri otrocih zelo malo in dejanskega stanja pravzaprav ne poznamo. Predvidevamo lahko, da se je v zadnjih desetletjih vnos soli pri otrocih prav tako povečal kot pri odraslih, saj otroci prehranjevalne navade pogostokrat prevzemajo predvsem od staršev in ostalih sorodnikov. Različne raziskave, ki so vključevale merjenje izločenega natrija v 24 – urnem urinu, so pokazale, da se je v zadnjem desetletju vnos soli v nekaterih državah (npr. Nizozemska) povečal tudi za več kot 50 %. Zelo verjetno pa je dnevni vnos soli pri otrocih tako kot na Nizozemskem, tudi v drugih razvitih državah podobno visok in ravno tako zaskrbljujoč (Schreuder in sod., 2006).

V letu 1997 je bila v Veliki Britaniji izvedena raziskava o povezavi med vnosom soli in krvnim tlakom pri otrocih in adolescentih. Po metodi 7-dnevnega beleženja zaužite hrane je bilo ocenjeno, da je povprečni vnos med preiskovanci 4,7 – 6,8 g/osebo dnevno, brez upoštevanja dosoljevanja (He in sod., 2008).

2.11 Vsebnost kuhinjske soli v živilih in obrokih

Ljudje (predvsem v razvitih državah) glede na izsledke prej omenjenih raziskav zaužijemo okrog 75 % soli iz predelanih in pol- oziroma predpripravljenih jedi ter z obroki v javnih prehranskih obratih in lokalih. V nadaljevanju poglavja navajamo nekatere raziskave, ki so že bile izvedene v Sloveniji in prikazujejo vsebnost soli v nekaterih živilih in izdelkih. Očitno je, da smo se tudi v Sloveniji z vidika porabe soli v živilsko-predelovalni industriji in v gostinstvu približali zahodno-evropskim državam in ZDA.

V letu 2007 so bili objavljeni rezultati analiz nekaterih obrokov hitre hrane v Sloveniji. Analizirani so bili različni hamburgerji, krompirčki, sendviči, burek in pice. Ugotovljeno je bilo, da te jedi vsebujejo povprečno po 1,4 g soli/porcijo, najvišja vrednost (3,1 g/porcijo) pa je bila ugotovljena v enem od sendvičev (ZPS, 2007).

S strani ZPS, v sodelovanju z Inštitutom za varovanje zdravja (IVZ) in pod okriljem Ministrstva za zdravje, so bile v letih 2005 in 2007 izvedene tudi analize vsebnosti soli v različnih vrstah kruha. Ugotovljeno je bilo, da se vsebnost soli v kruhu iz leta 2005 (izdelki iz 17 pekarn) na leto 2007 (izdelki iz 35 pekarn) ni zmanjšala in je v obeh obravnavanih letih previsoka. Za prikaz vsebnosti soli v kruhu je bila uporabljena standardna metoda za določanje vsebnosti jedilne soli v kruhu (titrimetrično po Mohr-u). V letu 2005 je bilo na ta način analiziranih 52 vzorcev, v letu 2007 pa 61. Med 61 testiranimi vzorci kruha jih je le 7 vsebovalo manj kot 1,25 g soli na 100 g živila, kar je po priporočilih strokovnjakov »mejna« količina. Torej večina kupljenega kruha ni bila v skladu s priporočili. Pri izračunu povprečja je bilo ugotovljeno, da se je povprečna vsebnost soli v vzorcih povečala z 1,50 g soli/100 g kruha v letu 2005 na 1,54 g soli/100 g kruha v letu 2007. V Veliki Britaniji vsebuje kruh povprečno 1,23 g kuhinjske soli na 100 g kruha, kar je znatno manj kot pri nas. Po navedbah Food Standards Agency pa bodo do leta 2010 to vrednost postopoma znižali na 0,9 g. V Sloveniji obstaja ustni dogovor Združenja pekov Slovenije pri GZS (Gospodarska Zbornica Slovenije), da bi znižali količino soli v kruhu na primerno raven. Recepti za kruh iz starejših slovenskih kuharskih knjig navajajo samo eno čajno žličko soli na kilogram moke. Po slovenskih kuharskih receptih so še pred 30 leti dodajali le od 5 do 7 g soli na 1 kilogram moke, danes jo v povprečju dodajo kar 15,4 g (Fajdiga Turk, 2008).

V letu 2006 je bila analizirana tudi vsebnost soli v mesnih izdelkih, kot so: hrenovke, klobase in šunke. V testiranje je bilo poslanih 17 vzorcev mesnih izdelkov, ki so bili kemijsko analizirani v laboratoriju IVZ v Ljubljani. Vzorci (hrenovke, različne salame in šunke oziroma šunkarice), so bili razdeljeni v tri skupine: barjene klobase, poltrajne klobase in šunkarice. V vseh vzorcih se je ugotavljala vsebnost maščob in soli.

Preglednica 4: Vsebnost kuhinjske soli v nekaterih mesnih izdelkih (Prohinar in Peterman, 2008).

Naziv delikatesnega izdelka	Povprečna vsebnost kuhinjske soli (g/100g)
barjene klobase (hrenovke)	1,72
poltrajne klobase (Poli, Mortadela, ...)	2,02
šunkarice	2,01

Pri vseh vzorcih je opaziti preveliko vsebnost soli. Razlika med največjo in najmanjšo vsebnostjo soli v izdelkih pa je bila 110 % (Prohinar in Peterman, 2008).

V spodnji preglednici navajamo vsebnost nekaterih žit za zajtrk po Manu iz leta 2007.

Preglednica 5: Vsebnost kuhinjske soli v nekaterih žitih za zajtrk (Man, 2007).

Žita in kosmiči	Povprečna vsebnost kuhinjske soli (g/100g)
cornflakes	1,8
muesli	0,38
polnozrnata žita	0,68
žita z dodatnimi vlakninami	2,25
obogateni otrobi	2,0
praženi krisp (riž)	1,65
mešana polnozrnata žita	1,2
mešana žita s suhim sadjem in oreški	1,5

Preglednica 6 prikazuje primerjavo vsebnosti soli v nekaterih živilih in izdelkih v evropskih državah.

Preglednica 6: Vsebnost kuhinjske soli v izdelkih v nekaterih evropskih državah (In Italia si consuma..., 2005).

Izdelki	Vsebnost kuhinjske soli (g/100 g)			
	Belgija	Španija	Italija	Portugalska
pekovski izdelki	1,66	1,44	1,01	1,21
žita	1,33	0,84	1,28	1,27
mesni izdelki, pršuti in klobase	2,76	2,79	3,39	4,41
siri	1,63	1,41	1,47	1,28
pizze in sendviči	1,07	0,94	1,36	1,31
ribe	2,38	3,58	3,86	1,19
omakce in juhe	2,4	2,52	2,16	1,87

2.12 Zmanjševanje vsebnosti kuhinjske soli v živilih in ciljne vsebnosti

V proizvodnji živil se uporabljajo različni aditivi, ki vsebujejo natrij, a NaCl je edini dodatek, ki se uporablja v tako velikih količinah, da daje možnost občutnejšega znižanja vsebnosti natrija v živilu. Ker je dodatek soli v večini živil nadzorovan, bi ga bilo mogoče tudi preprosto zmanjšati. Vendar pa ima vsebnost NaCl v živilskih proizvodih širšo vlogo (spremembe teksture, arome, zmanjšanje vsebnosti vode, podaljšanje roka trajanja, izboljšanje videza izdelka). Problem, s katerim se srečujejo strokovnjaki za zdravje, vodstva držav in proizvajalci hrane, je torej ugotoviti ukrepe za zmanjšanje količine zaužite soli in hkrati obdržati osnovne funkcije soli pri konzerviranju, proizvodnji in pri oblikovanju okusa. Ugotovljeno je bilo, da je med predelavo nekaterih živilih sol velikokrat dodana samo zaradi izboljšanja oz. oblikovanja okusa. Torej je v teh živilih sol skorajda nepotreben dodatek. V živilih, kjer pa je sol tudi tehnološko potrebna, npr., da ima vlogo konzervansa, pa naj bi njeno uporabo zmanjšali toliko, da se te pomembne funkcije obdržijo in da še vedno zagotovijo izdelkom ustrezno zdravstveno, mikrobiološko in senzorično kakovost. Tehnološko pa je ta ukrep lahko zelo problematičen; ne samo zaradi multifunkcionalne narave soli, ampak tudi zaradi težav pri iskanju alternativnih aditivov z vsaj podobnim delovanjem, kot ga ima sol. Kljub oviram pa je nekaterim proizvajalcem to delno že uspelo. Uspeh pri zniževanju vsebnosti soli v živilih in jedeh je viden pri bolj znanih podjetjih, ki so redukcijo soli v svojih proizvodih že izvedla; pri tem se je izkazalo, da se kljub zmanjšani vsebnosti soli in posledično manj slanemu okusu pri potrošnikih zaradi priljubljenosti znamk omenjenih podjetij, povpraševanje ni občutno zmanjšalo. Temu botruje dejstvo, da ljudje nimamo prirojene fiziološke potrebe po slanem okusu, ampak se lahko prilagodimo bolj ali manj slanemu živilu. Negativen vpliv pa ima zmanjševanje vsebnosti soli v enaki meri za vsa živila oz. zmanjševanje vsebnosti v preveliki meri v prekratnem času - to se je že pokazalo pri nekaterih proizvajalcih, ki opažajo zaradi omenjenega načina, drugače kot v zgornjih primerih, zmanjšano povpraševanje po nekaterih izdelkih (Kilcast, 2007).

Tudi Searby (2006) navaja sledeči dejstvi kot glavni oviri pri zmanjševanju vsebnosti soli v živilih:

- sol je eden najcenejših aditivov,
- prilagojenost potrošnikov na slan okus živil.

Na trgu obstaja kar nekaj primerov popolnih ali delnih zamenjav natrijevega klorida. Najpogostejši je KCl, ki NaCl lahko nadomešča v različnih koncentracijah, sledijo pa mu variante kombinacij tudi različnih drugih nadomestil soli kot je npr. Pansalt® - polovica NaCl je nadomeščena s kalijevim kloridom, magnezijevim sulfatom in L-lizin hidrokloridom (Desmond, 2006).

Gilbert in Heiser sta v svoji raziskavi podrobneje prikazala zmanjšanje vsebnosti in s tem vnosa soli:

Preglednica 7: Predlagana strategija zmanjšanja dnevnega vnosa kuhinjske soli (Gilbert in Heiser, 2005).

Poraba kuhinjske soli	Povprečen trenutni dnevni vnos kuhinjske soli	Potrebno zmanjšanje vnosa kuhinjske soli
dosoljevanje pri kuhi in mizi	1,8 g (15 %)	za 50 % (na 0,9 g)
naravno prisotna sol v živilih	0,6 g (5 %)	ni potrebno
predelana hrana in jedi v restavracijah, menzah, cateringih,...	9,6 g (80 %)	za 53 % (na 4,5 g)
Skupaj	12 g	6 g

Raziskava je pokazala, da zmanjšanje vsebnosti soli v takšni meri ne vpliva negativno na okus živila in s tem na izbiro potrošnikov (Gilbert in Heiser, 2005).

Vlada Velike Britanije v namen zniževanja vsebnosti in vnosa soli v Veliki Britaniji podala predloge o ciljnih vrednostih, ki so bili objavljeni v avgustu 2005. Zaradi dogovorov z industrijo glede izvedljivosti teh predlogov, so bile končne ciljne vrednosti za vsebnost soli v živilih objavljene v marcu 2006 (Angus, 2007). Te vrednosti navajamo v Preglednici 8.

Preglednica 8: Nekateri primeri predlogov za zmanjšanje vsebnosti kuhinjske soli v nekaterih mesnih izdelkih (FSA, 2006).

Izdelek	Ciljna vsebnost kuhinjske soli, ki naj bi bila dosežena do leta 2010 (g NaCl oz. Na/100 g)
slanina	3,5 g NaCl oz. 1,4 g Na
šunka	2,5 g NaCl oz. 1 g Na
klobase	1,4 g NaCl oz. 550 mg Na
kuhane klobase	1,8 g NaCl oz. 600 mg Na
zmrznjeni/sveži burgerji	1 g NaCl oz. 400 mg Na
druge delikatese	1,3 g NaCl oz. 500 mg Na

V zgornji tabeli ciljnih vrednosti za vsebnost soli oziroma natrija v živilih sta izločeni sušena in prekajena slanina, saj proces njune predelave otežuje kontrolo uporabe soli. Za nekatere mesne izdelke (klobase) je ciljna vrednost vsebnosti soli višja kot za druge; gre za omogočanje cejenja maščobe in vode iz izdelka med pripravo (kuhanjem). Prav tako se, upoštevajoč tehnologijo priprave in kakovost, pojavljajo težave zniževanja vsebnosti soli tudi pri sirih, maslu, pecivih za zajtrk, slanih prigrizkih, sendvičih (namazi v teh so lahko zelo različni), omakah, prelivih in ribjih konzervah. V veliki Britaniji je bil torej že dosežen velik uspeh v zmanjševanju vsebnosti soli v živilih. V drugih državah se vlade sicer že osredotočajo na problem previsokih količin zaužite soli, vendar je potrebno močnejše sodelovanje z živilsko industrijo (Angus, 2007).

Strategija postopnega zmanjšanja (10 - 20 % vsako leto ali dve) se je v Veliki Britaniji izkazala za najučinkovitejšo, saj sprememba koncentracije soli v tej meri za naš sistem zaznavanja okusa ni prevelika (He in MacGregor, 2007a). Za 50 % se je tudi povečalo število potrošnikov, ki redno preverjajo oznake na živilih, prav tako se je podvojilo število

potrošnikov, ki na podlagi oznake izbere zdravju koristnejšo izbiro. V mesecu juliju letošnjega leta pa je FSA objavila rezultate o zmanjšanju povprečnega dnevnega vnosa soli med prebivalci Velike Britanije. Vnos se je v sedmih letih zmanjšal s prvotnih 9,5 g/osebo dnevno (raziskava o prehranskem stanju iz obdobja 2000/2001) na 8,6 g/osebo dnevno, kar pomeni zmanjšanje za 0,9 g oziroma 10 % zmanjšanje vnosa soli v celotni populaciji Velike Britanije oziroma 6000 smrti manj v letih zmanjševanja. Vse to pa je rezultat sodelovanja z industrijo, ki je postopno zmanjševala vsebnost soli v svojih izdelkih ter sprememb navad potrošnikov glede nakupovanja živil in dosoljevanja. Številne študije so pokazale, da vsak gram manj soli dnevno in posledično znižanje krvnega tlaka lahko v Veliki Britaniji prepreči približno 7000 kapi in smrti letno. FSA je objavila tudi, da bodo v prihodnje še naprej potekali dogovori o nadaljnjem zmanjšanju vnosa soli in da se bodo postavile nove ciljne vsebnosti soli v živilih do leta 2012, ki bodo postopno pripeljale do ciljnega dnevnega vnosa soli 6 g/osebo dnevno (FSA, 2008a).

2.13 Ozaveščanje potrošnikov, označevanje in izbira živil

Izobraženi potrošniki so temelj uspešnega gospodarstva in boljšega načina življenja. (Božičević in Kostanjevec, 2006).

Potrošniška politika Evropske unije in sedaj tudi Slovenije predvideva, da potrošnik sam poišče informacije o izdelku ali storitvi in se razumno odloči za nakup po temeljitem premisleku. Proizvajalec in tisti, ki daje izdelek na trg, mora opremiti izdelek z oznakami, predstavitevami in drugimi elementi označevanja, ki potrošniku omogočajo preudaren nakup. O pomenu in načinih označevanja pa morajo ekonomski akterji na trgu poučiti potrošnika (Peterman, 2004).

Mladi, predvsem pa otroci, so pogosto tarča oglaševalcev hrane, saj so za ponudnike pomembni potencialni kupci. Žal je mnogo oglasov, ki so namenjeni otrokom in priporočajo tudi nezdrava živila z veliko vsebnostjo maščobe, sladkorja in/ali soli. Britanska potrošniška organizacija »Which?« je lani izvedla raziskavo, s katero je bilo ugotovljeno, da je pri oglaševanju hrane kar 80 do 90 % oglasov takih, ki promovirajo nezdrava živila, mnogi med njimi pa so namenjeni prav otrokom. Zato »Which?« v sodelovanju z vlado zahteva od proizvajalcev omejitev oglaševanja živil, bogatih z maščobo, sladkorjem in/ali soljo pred 21. uro, to je v času, ko televizijo gleda tudi veliko otrok. Predvidevajo, da bodo s tem zmanjšali tudi problem debelosti pri otrocih in pogostost bolezni, povezanih z nepravilnim prehranjevanjem (ZPS, 2007).

Pravilnik o splošnem označevanju predpakiranih živil (2004) ne zahteva nujne navedbe sestavin pri nekaterih živilih: sir, maslo, fermentirano mleko in smetana, pod pogojem, da so jim dodane le mlečne sestavine, encimi in mikrobiološke kulture, ki so nujno potrebne za njihovo proizvodnjo ali pa sol, ki je potrebna za proizvodnjo sira, razen v primeru svežega in predelanega sira. Pravilnik o označevanju hranilne vrednosti živil (2002) pa zahteva označevanje hranilne vrednosti, navedene na nalepki, ki se nanaša na glavne skupine makrohranil in mikrohranil, med njimi tudi na natrij. Označene vrednosti morajo predstavljati povprečne vrednosti, ki temeljijo na: analizah živila, ki jih je opravil proizvajalec, izračunu znanih ali dejanskih povprečnih vrednosti uporabljenih sestavin živila, in na izračunu iz podatkov, navedenih v mednarodnih ali nacionalnih tablicah o

hranilni vrednosti živil. Vir podatkov mora biti v navedeni oznaki. Očitno pa je, da se le redki proizvajalci v Sloveniji teh pravil držijo.

Evropska komisija je ugotovila, da potrošniki težko razumejo, kako je natrij povezan s soljo; 28 % vprašanih potrošnikov o razliki med natrijem in soljo je trdilo, da gre po njihovem mnenju za isto stvar; le 14 % potrošnikov je pravilno interpretiralo podatke o natriju na deklaraciji. Zakonodaja EU glede oznak za sol določa, da mora na izdelkih biti podatek samo za natrij. Vendar je veliko proizvajalcev prešlo na oznako »ekvivalent soli«. Raziskave EUFIC (European Food Information Council Findings) iz leta 2004 so pokazale, da potrošniki sicer berejo deklaracije, vendar imajo težave razumeti jih. Pravijo, da deklaracije niso jasne; informacije o vsebnosti hranil se zamenjujejo s seznamom sestavin in težave se pojavljajo pri umestitvi z deklaracij pridobljenih informacij v vsakodnevno prehrano. Poleg tega pa potrošniki težko razumejo tudi izrazoslovje deklaracij in razliko med soljo in natrijem (Bussel in Hunt, 2007).

Pravila Codex Guidelines on Claims za nizke vsebnosti natrija določajo naslednje vrednosti, ki so bile v letu 1993 podane tudi za Evropsko unijo (Bussel in Hunt, 2007):

- majhna vsebnost: največ 0,12 g/100 g
- zelo majhna: največ 0,04 g /100 g
- brez: največ 0,005 g / 100g

T.i. »semafor«, ki ga je uvedla britanska Food Standard Agency pa omejuje majhno, srednjo in veliko vsebnost soli (FSA, 2008b):

- majhna vsebnost; zelena barva (manj kot 0,3 g soli/100 g)
- srednja vsebnost; oranžna barva (0,3-1,5 g soli/100 g)
- velika vsebnost; rdeča barva (več kot 1,5 g soli/100 g)

Raziskava pod vodstvom FSA iz leta 2005 je pokazala, da se potrošniki trudijo ugotoviti in zmanjšati nivo vnosa soli, vključno z branjem deklaracij na živilih. Med avgustom 2004 in januarjem 2005 je bilo ugotovljenih več sprememb: 32 % potrošnikov več kaže večje zanimanje za vsebnost in zmanjšanje soli v prehrani, 31 % več potrošnikov bere deklaracije z namenom ugotoviti vsebnost soli v živilih, 27 % več potrošnikov trdi, da vsebnost soli v živilu vpliva na njihovo odločitev pri nakupu. IGD (Institute of Grocery Distribution) pa je v novembru 2004 z raziskavo pokazala, da samo 11 % kupcev poišče informacijo o vsebnosti soli na zadnji strani živila in samo 3 % oznako za majhno vsebnost soli na sprednji strani živila (FSA, 2005).

3 METODE DELA

Za oceno dnevnega vnosa soli pri Slovencih smo uporabili posredno metodo merjenja preko potrošnje oziroma nakupa živil, za kar smo podatke pridobili s strani Statističnega urada Republike Slovenije. To pomeni, da smo ocenili vnos, ki ga predstavljajo kupljena pripravljena in sveža živila iz živilskih trgovin. Ta del celokupnega vnosa spada delno h količini zaužite soli iz svežih živil in delno h količini zaužite soli iz predelanih živil in obrokov.

3.1 Metodologija izračuna za oceno zaužite količine kuhinjske soli s pomočjo računalniških programov

V poglavju 2.4.2.1 navajamo metodologijo pridobivanja podatkov o količini kupljenih živil v slovenskih gospodinjstvih v letih od 2000 do 2005 ki so bili pridobljeni na Statističnem uradu Republike Slovenije.

Pri izračunih za oceno vnosa soli iz teh živil smo uporabili računalniška programa Optijed (IJS, 2005) in Prodi 5.0 Expert (Kluthé, 2004), ki sta namenjena analizi in optimizaciji jedilnikov za strokovno načrtovanje prehrane in izračunu vsebnosti posameznih makrohranil in mikrohranil v živilih ter proram MS Excel.

Računalniška programa Optijed in Prodi 5.0 Expert vsebujeta različne baze podatkov o vsebnosti hranil v živilih. Program Optijed vsebuje slovensko bazo podatkov, kjer se nahajajo podatki iz slovenskih prehranskih tabel za meso in mesne izdelke (Golob in sod., 2006) in podatki za nekatera druga živila, evropsko bazo podatkov (Souci in sod., 2000) ter ameriško bazo podatkov USDA (United States Department of Agriculture). Program Prodi pa vsebuje baze: baza podatkov nemškega Ministrstva za prehrano, kmetijstvo in zaščito potrošnikov, evropsko bazo podatkov (Souci in sod., 2000) in Referenčne vrednosti za vnos hranil (Nemško prehransko društvo).

S pomočjo omenjenih računalniških programov smo določili vsebnost natrija v kupljeni količini posameznega živila. Programa delujeta na principu izračuna omenjene vsebnosti iz določene porabljene oziroma zaužite količine (kilogrami, grami) živila.

V Prilogah A1 – A6 za količino zaužitega NaCl v letih od 2000 do 2005 so navedene vsebnosti natrija na 100 g posameznega živila, kupljene količine živil ter izračunana vrednost vsebnosti natrija v teh količinah živil. Izračuni za oceno vnosa soli z obravnavanimi živilami so za vsako posamezno leto sešteti v letno količino zaužitega natrija in nato v letno količino zaužite kuhinjske soli na podlagi primerjave (Referenčne vrednosti za vnos hranil, 2004):

$$NaCl (g) = natrij (g) \times 2,54 \quad \dots(1)$$

Kot rezultat dobimo letno količino zaužitega natrija na osebo (mg). S pomočjo enačbe (1) izračunamo najprej letno količino zaužitega NaCl na osebo, nato pa ta rezultat delimo s 365, da dobimo dnevno zaužito količino NaCl na osebo.

Rezultate iz programov Prodi in Optijed smo dodatno obdelali v programu Microsoft Office Excel 2003, podrobnejšo statistično analizo pa smo izvedli s programom SPSS 16.0.

3.2 Statistična obdelava rezultatov

Tako kot podatke o količini kupljenih živil in vsebnosti natrija v živilih na 100 g smo statistično obdelali tudi izračune o vnosu natrija s kupljenimi količinami živil.

Rezultate izračunov smo statistično obdelali in ovrednotili z naslednjimi statističnimi parametri:

- povprečno vrednostjo - aritmetično sredino (\bar{x}),
- standardno deviacijo (SD),
- koeficientom variabilnosti (KV),
- minimalno (min) vrednostjo in
- maksimalno (max) vrednostjo.

Aritmetično sredino ali povprečje (\bar{x}) največkrat uporabljamo za določanje srednje vrednosti; dobimo jo tako, da seštejemo vrednosti spremenljivke vseh enot (podatkov) in vsoto delimo s številom enot (podatkov). Aritmetična sredina predstavlja nekakšno težišče podatkov, saj je vsota odklonov posameznih vrednosti spremenljivke od povprečja navzgor enaka vsoti odklonov navzdol (Adamič, 1989).

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n} \quad \dots(3)$$

Standardna deviacija (SD) je pozitivna vrednost kvadratnega korena iz variance (S^2). Varianca je osnovna mera variabilnosti, je povprečje kvadratov odklonov posameznih vrednosti od aritmetične sredine (Adamič, 1989).

$$S^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n - 1} \quad \dots(4)$$

$$SD = \sqrt{S^2} = S \quad \dots(5)$$

Koeficient variabilnosti (KV) je najpomembnejša relativna mera variabilnosti, saj gre za primerjavo srednje vrednosti, aritmetične sredine in standardnega odklona. Čim manjši je KV, tem bolj se vrednosti znaka gostijo okoli aritmetične sredine in obratno (Košmelj, 2001).

$$KV = \frac{SD}{\bar{x}} \cdot 100 \quad \dots(6)$$

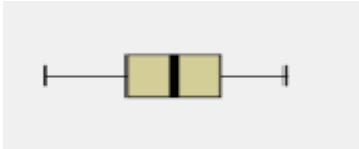
Srednje vrednosti za eksperimentalne skupine smo izračunali z uporabo Duncanovega testa in so primerjane pri 5 % tveganju.

Okvir z ročaji (box and whiskers plot) je ilustrativen prikaz podatkov številske spremenljivke. Slika 1 prikazuje pogojni minimum (konec levega kraka) in pogojni maksimum (konec desnega kraka), kvartile ter osamelec.

Osamelec (○) je vrednost, ki bistveno odstopa od večine ostalih vrednosti. Kot osamelca opredelimo vrednost, ki je izven intervala ($Q_1 - 1,5 \cdot Q$, $Q_3 + 1,5 \cdot Q$), pri čemer je Q kvartilni razmik (začetek in konec okvirja).

Ekstremni osamelec/ekstrem (★) je osamelec, ki je izven intervala ($Q_1 - 3 \cdot Q$, $Q_3 + 3 \cdot Q$).

Prečko okvirja določa kvartil Q_2 .



Slika 1: Primer prikaza porazdelitve rezultatov z metodo okvirja z ročaji (Košmelj, 2001).

4 REZULTATI IN RAZPRAVA

Glavni namen diplomskega dela je oceniti dnevno zaužito količino soli na osebo. Pri tem smo uporabili podatke o porabi živil, ki so bila v obdobju 2000 – 2005 dnevno kupljena v slovenskih gospodinjstvih (v nadaljevanju tudi: kupljena živila). Te podatke smo pridobili s pomočjo raziskave, ki jo je izvedel Statistični urad Republike Slovenije v omenjenem obdobju. Ti podatki so predstavljali kupljeno količino (kg/osebo/leto) posameznih živil, ki smo jo nato pomnožili z vsebnostjo natrija v vsakem od podanih živil. Vsebnost natrija na 100 g živila smo pridobili iz različnih virov: iz baz podatkov o vsebnosti natrija v programih za izračun hranilne vrednosti Prodi in Optijed, iz prehranskih tabel (slovenskih in tujih) ter dostopnih deklaracij na živilih. Tako dobljene rezultate o zaužiti količini natrija (mg Na/osebo/leto) smo nato z ustreznimi faktorji preračunali v celotno oziroma skupno ocenjeno količino soli, ki jo slovenski potrošnik zaužije v enem dnevu iz kupljenih živil (g soli/osebo/dan). Raziskava pa ni vključevala soli, ki jo zaužijemo z obroki iz različnih prehranskih obratov (restavracij, menz ...), niti soli, ki jo dodajamo v gospodinjstvih pri pripravi jedi in pri mizi.

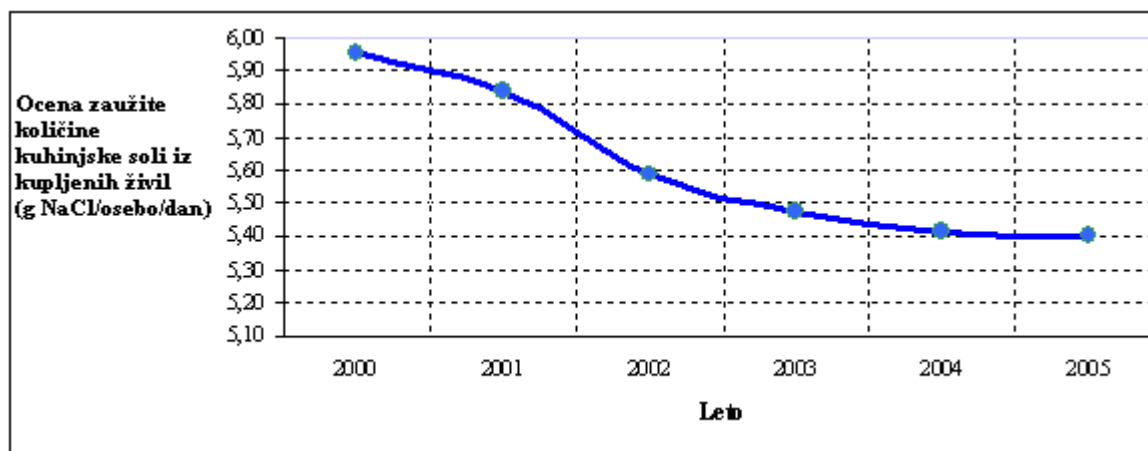
4.1 Primerjava vsebnosti kuhinjske soli v nekaterih živilskih izdelkih med državami

Preglednica 9: Vsebnost kuhinjske soli v izdelkih v nekaterih evropskih državah (In Italia si consuma..., 2005) in primerjava s podatki, ki so bili v tej nalogi uporabljeni za oceno dnevnega vnosa kuhinjske soli iz kupljenih živil.

Izdelki	Vsebnost kuhinjske soli (g/100 g)				
	Belgija	Španija	Italija	Portugalska	Slovenija
pekovski izdelki	1,66	1,44	1,01	1,21	1,29
žita za zajtrk	1,33	0,84	1,28	1,27	1,16
mesni izdelki, pršuti in klobase	2,76	2,79	3,39	4,41	2,47
siri	1,63	1,41	1,47	1,28	1,76
pizze in sendviči	1,07	0,94	1,36	1,31	/*
ribji izdelki	2,38	3,58	3,86	1,19	1,19
omake in juhe	2,4	2,52	2,16	1,87	/*

* Raziskava Statističnega urada iz let 2000 - 2005 tega podatka ne omenja.

4.2 Ocena celotne dnevno zaužite količine kuhinjske soli s kupljenimi živili v slovenskih gospodinjstvih v obdobju od 2000 do 2005



Slika 2: Ocenjene zaužite količine kuhinjske soli iz kupljenih živil za obdobje od leta 2000 do leta 2005.

Iz slike 2 je razvidno, da se je količina zaužite kuhinjske soli iz kupljenih živil v slovenskih gospodinjstvih v letih od 2000 do 2005 zmanjševala. V letu 2000 je ta ocena znašala 5,96 g NaCl/osebo/dan, v letu 2001 5,84 g soli/osebo/dan, v letu 2002 5,59 g soli/osebo/dan, v letu 2003 smo ocenili vnos 5,47 g soli/osebo/dan, v letu 2004 5,41 g soli/osebo/dan, v letu 2005 pa 5,39 g soli/osebo/dan. V povprečju je ocena za dnevni vnos soli na osebo v letih 2000-2005 znašala 5,61 g NaCl/osebo/dan. V letih od 1997 do 2002 pa je raziskava Dejavniki tveganja in učinkovitosti procesa, ki je prav tako izvirala iz podatkov Statističnega urada o kupljenih živilih, pokazala, da slovenski potrošniki v povprečju zaužijemo 7 g soli iz kupljenih živil (Maučec Zakotnik in sod., 2005).

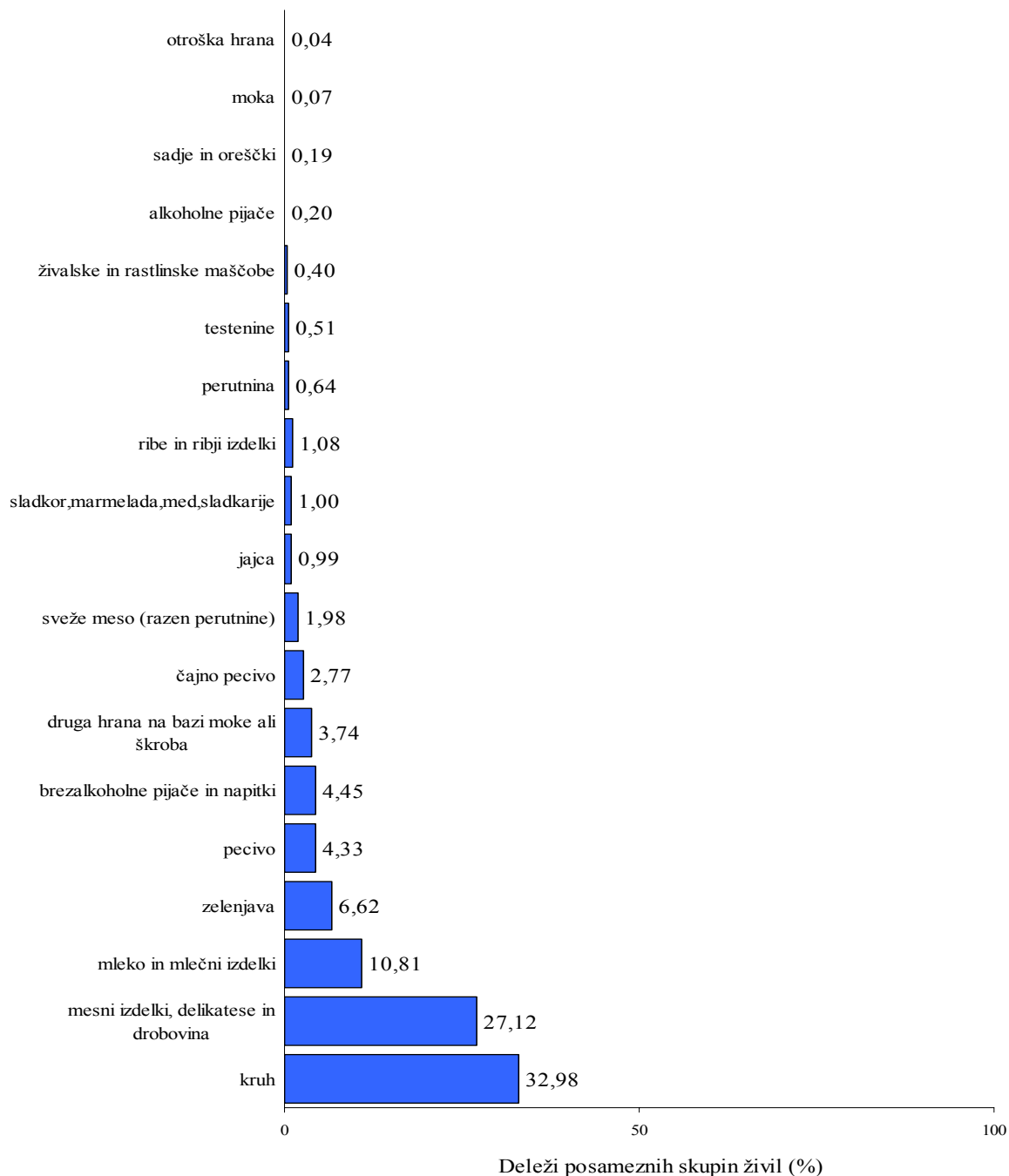
Vzrok zmanjševanja količine zaužite soli iz kupljenih živil je lahko v povečanju ozaveščanja potrošnikov o porabi soli v prehrani in o boleznih, ki so posledica prevelikega vnosa soli. Verjetnejši pa so trije drugi vzroki:

- v povečani ponudbi in povpraševanju po prehrani izven doma oziroma po obrokih, ki so dostopni v različnih prehranskih obratih, restavracijah in lokalih s hitro hrano ter po pripravljenih ali predpripravljenih jedeh v živilskih trgovinah,
- v povečanem dosoljevanju jedi pri kuhi oziroma pri mizi,
- oboje navedeno.

4.3 Deleži posameznih skupin živil glede na celotno ocenjeno vrednost vnosa kuhinjske soli iz podatkov o kupljeni količini živil v obdobju 2000-2005

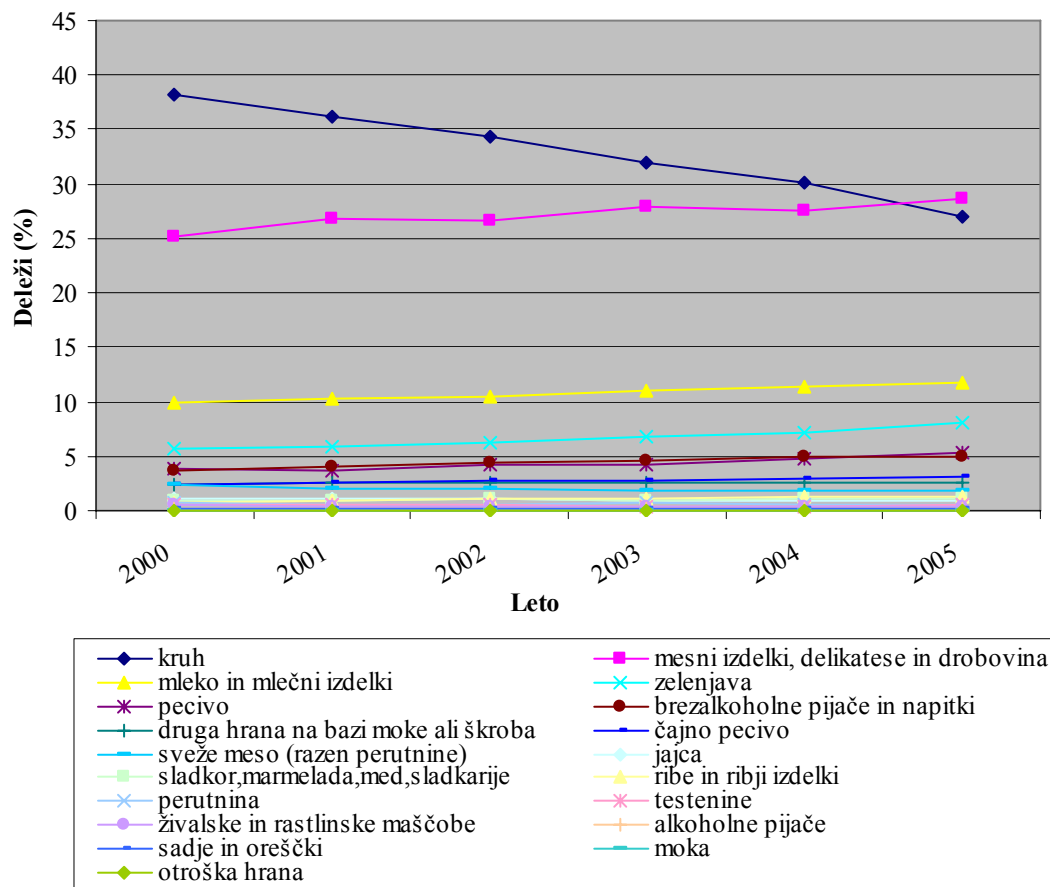
Iz izračunov za oceno zaužite soli iz posameznih živil oziroma skupin živil bi lahko ocenili, katera so tista živila oziroma skupine živil, ki pri slovenski populaciji predstavljajo najvišji vnos soli. Vnos soli s temi živili je visok zaradi same vsebnosti natrija oziroma soli in tudi zaradi količine teh živil, ki jo dnevno zaužijemo, oziroma iz obeh omenjenih razlogov.

Na sliki 3 so navedeni deleži (%) posameznih skupin živil, ki kažejo, v kolikšnem odstotku določena skupina živil doprinese k celotni oceni zaužite soli iz kupljenih živil na osebo letno. Tabela nam prikazuje povprečja teh deležev tekom let, od 2000 do 2005. Izkaže se, da največji delež k celotni zaužiti količini prineseta skupini kruhov (32,98 %) in mesnih izdelkov (27,12 %), kar se sklada z našimi predvidevanji oz. hipotezo.



Slika 3: Deleži zaužite količine kuhinjske soli s posameznimi skupinami živil glede na skupno zaužito količino kuhinjske soli z kupljenimi živili v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000 – 2005.

Slika 4 nam prikazuje gibanje deležev iz Slike 3 v obravnavanem obdobju. Videti je, da delež zaužite količine soli iz skupine kruha v obdobju med 2000 in 2005 pada, delež iz skupine mesnih izdelkov pa rahlo raste. Za ostale skupine živil ni značilnega porasta ali upadanja deležev vnosa soli.



Slika 4: Gibanje deležev zaužite količine kuhinjske soli s posameznimi skupinami kupljenih živil v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000-2005.

4.4 Razlike med vnosom kuhinjske soli s svežimi in predelanimi kupljenimi živili v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000 - 2005

Pri spremljanju deležev vnosa soli s posameznimi skupinami kupljenih živil v šestletnem obdobju smo skupine živil razdelili v dve kategoriji: sveža in predelana živila.

Preglednica 10: Deleži vnosa kuhinjske soli s svežimi in predelanimi kupljenimi živili v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000 - 2005, glede na skupno oceno zaužite količine soli iz teh živil.

Živila	Deleži od skupne zaužite količine kuhinjske soli iz posameznih skupin živil, kupljenih v slovenskih gospodinjstvih v letih 2000-2005 (%)						Povprečje v letih 2000-2005
	2000	2001	2002	2003	2004	2005	
SVEŽA							
sveže meso (razen perutnine)	2,30	2,08	1,99	1,82	1,86	1,81	1,98
jajca	1,14	1,07	1,03	0,94	0,93	0,86	0,99
sveža zelenjava	0,87	0,87	0,88	0,89	0,90	0,89	0,88
perutnina	0,65	0,63	0,64	0,65	0,62	0,61	0,64
sveže ribe, raki in druga morska hrana	0,26	0,27	0,33	0,32	0,32	0,30	0,30
sveže sadje	0,12	0,12	0,13	0,13	0,14	0,14	0,13
skupaj							4,92
PREDELANA							
kruh	38,23	36,15	34,37	31,97	30,11	27,02	32,98
mesni izdelki, delikatese in drobovina	25,25	26,73	26,68	27,88	27,48	28,73	27,12
mleko in mlečni izdelki	9,86	10,21	10,55	11,06	11,40	11,78	10,81
predelana zelenjava	4,85	4,95	5,37	5,81	6,27	7,14	5,73
brezalkoholne pijače in napitki	3,76	4,05	4,35	4,58	4,96	4,97	4,45
pecivo	3,78	3,70	4,14	4,29	4,84	5,25	4,33
druga hrana na bazi moka ali škroba	3,61	3,70	3,71	3,72	3,88	3,83	3,74
čajno pecivo	2,46	2,60	2,75	2,77	2,90	3,12	2,77
sladkor, marmelada, med, sladkarije	0,86	0,90	1,07	0,86	1,16	1,17	1,00
ribji izdelki (konzerve, paštete)	0,54	0,66	0,69	0,83	0,95	1,02	0,78
testenine	0,58	0,51	0,49	0,44	0,46	0,49	0,50
živalske in rastlinske maščobe	0,47	0,41	0,42	0,36	0,36	0,36	0,40
alkoholne pijače	0,21	0,20	0,19	0,20	0,20	0,21	0,20
moka	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,06	0,07
suho sadje	0,05	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,05
otročka hrana	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,04
skupaj							93,78

Iz preglednice 10 vidimo razlike v vnosu soli glede na to, ali uživamo pretežno sveža ali predelana živila. Skupine živil so razporejene po padajočih deležih vnosa soli iz posameznih skupin živil. Meso brez perutnine povprečno doprinese 1,98 % k celotni dnevni količini zaužite soli, v primerjavi z mesnimi izdelki, ki predstavljajo povprečno kar 27,12 % celotne dnevno zaužite soli.

Podobno lahko primerjamo tudi svežo zelenjavo (0,88 %) in predelano zelenjavo (5,73 %), sveže ribe ter druga sveža morska hrana (0,30 %) in ribje konzerve ter paštete (0,78 %), sveže sadje (0,13 %) pa k celotni količini doprinese večji delež kot suho sadje (0,05 %), saj svežega sadja količinsko zaužijemo veliko več, kot pa suhega. Majhni v primerjavi z deleži iz skupin predelanih živil so tudi deleži ostalih svežih živil: jajca (0,99 %) in perutnina (0,64 %). Ocenili smo torej, da s svežimi živali zaužijemo 4,92 % skupne količine zaužite soli iz kupljenih živil, s predelanimi pa kar 93,78 %.

4.5 Živila in skupine živil po vsebnosti natrija

V preglednici 11 smo kupljena živila razporedili padajoče po vsebnosti natrija. Povzeli smo tudi količine soli na osebo na dan, ki smo jih vnesli z zaužitjem teh živil v letih od 2000 do 2005. Vnos soli z živali v omenjeni preglednici je pri različnih vsebnostih natrija pričakovano različen. Ugotovili smo, da vnos soli ne narašča vedno sorazmerno z vsebnostjo le-te, ampak je pri nekaterih živilih odvisen predvsem od kupljene količine živila. Pri pršutu, suhem mesu, salamah in kosmičih za zajtrk je videti, da pravilo sorazmernosti med vsebnostjo in vnosom velja, pri olivah v marinadi, suhem mesu, slanih prigrizkih, slanini in vloženi papriki pa to pravilo ne velja, saj teh živil količinsko kupimo manj, zato je njihov delež k celotni zaužiti količini soli iz kupljenih živil, kljub visoki vsebnosti soli, manjši.

Preglednica 11: Seznam nekaterih kupljenih živil v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000 - 2005, ki vsebujejo največjo količino kuhinjske soli.

ŽIVILA (vir)	Vsebnost natrija (mg/100 g)	Količina zaužite kuhinjske soli na kupljeno količino živila (g/osebo/dan)						Povprečje v letih 2000-2005
		2000	2001	2002	2003	2004	2005	
pršut	2.445,0	0,15	0,15	0,12	0,14	0,14	0,17	0,14
olive, zelene, v marinadi	2.100,0	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,03
suho meso	1.800,0	0,18	0,21	0,24	0,23	0,21	0,21	0,21
slane palčke	1.790,0	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
slanina	1.770,0	0,07	0,10	0,10	0,11	0,10	0,11	0,10
flips	1.610,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
smoki	1.580,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
vložena paprika	1.240,0	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,03
različne salame	1.209,3	0,50	0,50	0,49	0,50	0,50	0,50	0,50
mesni zajtrk	1.060,0	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,02
kumarice v kisu	960,0	0,06	0,06	0,06	0,06	0,07	0,08	0,06
grisini palčke	870,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Zlate kroglice	865,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
krekerji	847,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
različne klobase	836,6	0,13	0,13	0,12	0,10	0,10	0,09	0,11
šunka (v ovitku/kuhana)	786,3	0,04	0,05	0,05	0,04	0,04	0,05	0,05
drobtine	760,0	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
jetrna pašteta	738,0	0,06	0,06	0,06	0,07	0,06	0,07	0,06
klasična hrenovka	698,8	0,10	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11
siri	694,0	0,25	0,26	0,26	0,28	0,29	0,30	0,27
bel kruh	681,0	1,18	0,97	0,76	0,70	0,71	0,64	0,82

(Preglednica podatkov o vsebnosti natrija v vseh obravnavanih živilih se nahaja v poglavju 9 kot Priloga B1)

4.6 Razporeditev obravnavanih živil po vnosu kuhinjske soli v obdobju 2000 - 2005

V prilogi B2 so obravnavana živila razporejena glede na zaužito količino soli iz teh živil (g soli/osebo/dan). Najvišje vrednosti vnosa so bile ocenjene pri belem kruhu, ki sicer v primerjavi z ostalimi živali z visoko vsebnostjo soli le-te ne vsebuje veliko (povprečno 681 mg natrija/100 g živila). Vendar, ker je bil v slovenskih gospodinjstvih nakup tega živila količinsko velik; od 13,6 kg (leto 2005) do 24,8 kg (leto 2000) na osebo letno, oziroma 104,38 - 158,08 g/osebo/dan, dobimo ob izračunu iz vsebnosti natrija in kupljene količine kruha zelo visoke vrednosti: povprečno 0,82 g soli/osebo dnevno. To pa predstavlja kar 14,6 % od povprečne ocenjene celotne dnevno zaužite količine soli iz kupljenih živil, ki je 5,61 g NaCl/osebo/dan. Podobno kot pri belem kruhu, je tudi pri naslednjih žitnih izdelkih vsebnost soli na 100 g zmerne, pa vseeno z njimi zaužijemo prekomerne količine natrija: črni kruh (pri vsebnosti povprečno 421 mg natrija/100 g živila vnesemo povprečno 4,00 % ocenjene celotne dnevno zaužite količine soli iz kupljenih živil), polbeli in polčrni kruh (povprečno 500 mg natrija /100 g živila; povprečno 3,51 % ocenjene celotne dnevno zaužite količine soli iz kupljenih živil), sterilizirano kravje mleko (vsebnost 48 mg Na/100 g živila; 2,15 % ocenjene celotne dnevno zaužite količine soli iz kupljenih živil), žemlje (531 mg natrija/100 g živila; povprečno 1,97 % ocenjene celotne dnevno zaužite količine soli iz kupljenih živil), mineralna voda Radenska (z vsebnostjo 55 mg Na/100 g smo zaužili povprečno 0,07 g soli/dan/osebo, kar predstavlja 1,18 % ocenjene celotne dnevno zaužite količine soli iz kupljenih živil) itn.

Med živali, kjer že sama velika vsebnost natrija posledično lahko predstavlja razmeroma velik dnevni vnos soli na osebo, pa naštejemo naslednja: mesni izdelki, siri, in nekatere vrste konzervirane zelenjave. Tako smo v letih od 2000-2005 z različnimi vrstami salam zaužili povprečno 0,5 g soli na dan (pomeni 8,85 % povprečnega celotnega ocenjenega vnosa iz kupljenih živil), s siri smo pri vsebnosti 694 mg natrija/100 g živila zaužili 4,88 % celotnega ocenjenega vnosa iz kupljenih živil, s suhim mesom pa 0,21 g soli dnevno (pomeni 3,80 % celotnega ocenjenega vnosa iz kupljenih živil), s pršutom smo zaužili povprečno 0,14 g soli dnevno (kar predstavlja 2,58 % celotnega ocenjenega vnosa iz kupljenih živil), z različnimi vrstami klobas zaužijemo povprečno 0,1 g NaCl dnevno (pomeni 1,99 % celotnega ocenjenega vnosa iz kupljenih), s klasičnimi hrenovkami smo dnevno prav tako vnesli povprečno 0,1 g soli na osebo (kar pomeni v povprečju 1,92 % celotnega ocenjenega vnosa iz kupljenih živil), s slanino smo pri njeni vsebnosti 1770 mg Na/100 g zaužili dnevno povprečno 0,1 g soli/osebo, kar pomeni 1,76 % ocenjene celotne dnevno zaužite količine soli iz kupljenih živil, kumarice v kisu vsebujejo 960 mg Na/100 g in smo z njimi dnevno zaužili povprečno 0,06 g soli/osebo, kar pomeni povprečno 1,15 % ocenjene celotne dnevno zaužite količine soli iz kupljenih živil itn.

4.7 Živila, ki v posameznih skupinah predstavljajo največji vnos kuhinjske soli

Pri pregledu zaužitih količin soli z živali iz različnih skupin kupljenih živil smo določili tudi posamezna živila, ki v vsaki od skupin predstavljajo največji vnos soli dnevno na osebo. V skupini kruhov smo izbrali beli kruh, ki smo ga že omenili kot živilo, s katerim Slovenci dnevno zaužijemo največje količine soli glede na ostala kupljena živila (povprečno 0,8 g NaCl/osebo/dan). V skupini peciva predstavljajo z 0,11 g NaCl/osebo/dan najvišji vnos soli žemlje. V skupini čajnega peciva so to čajni keksi (0,04 g NaCl/osebo/dan), v skupini druge hrane na bazi moke ali škroba predstavljajo najvišji vnos kosmiči za zajtrk (0,07 g

NaCl/osebo/dan), v skupini mok je to pšenična moka (0,003 g NaCl/osebo/dan), v skupini testenin so to špageti (0,001 g NaCl/osebo/dan), v skupini otroške hrane je to Čokolino (0,002 g NaCl/osebo/dan), v skupini sladkih proizvodov je to mlečna čokolada (0,03 g NaCl/osebo/dan), v skupini mlečnih izdelkov so to siri (0,27 g NaCl/osebo/dan), v skupini svežega mesa je to svinjsko meso (0,06 g NaCl/osebo/dan), v skupni rib in ribjih izdelkov so to ribje konzerve in paštete (0,04 g NaCl/osebo/dan), v skupini mesnih izdelkov so to različne salame (0,5 g NaCl/osebo/dan), v skupini maščob je to margarina (0,02 g NaCl/osebo/dan), v skupini sadja in oreškov je to suho sadje (0,003 g NaCl/osebo/dan), v skupini zelenjave so to kumarice v kisu (0,06 g NaCl/osebo/dan), v skupini brezalkoholnih in alkoholnih pijač pa je to mineralna voda Radenska (0,07 g NaCl/osebo/dan).

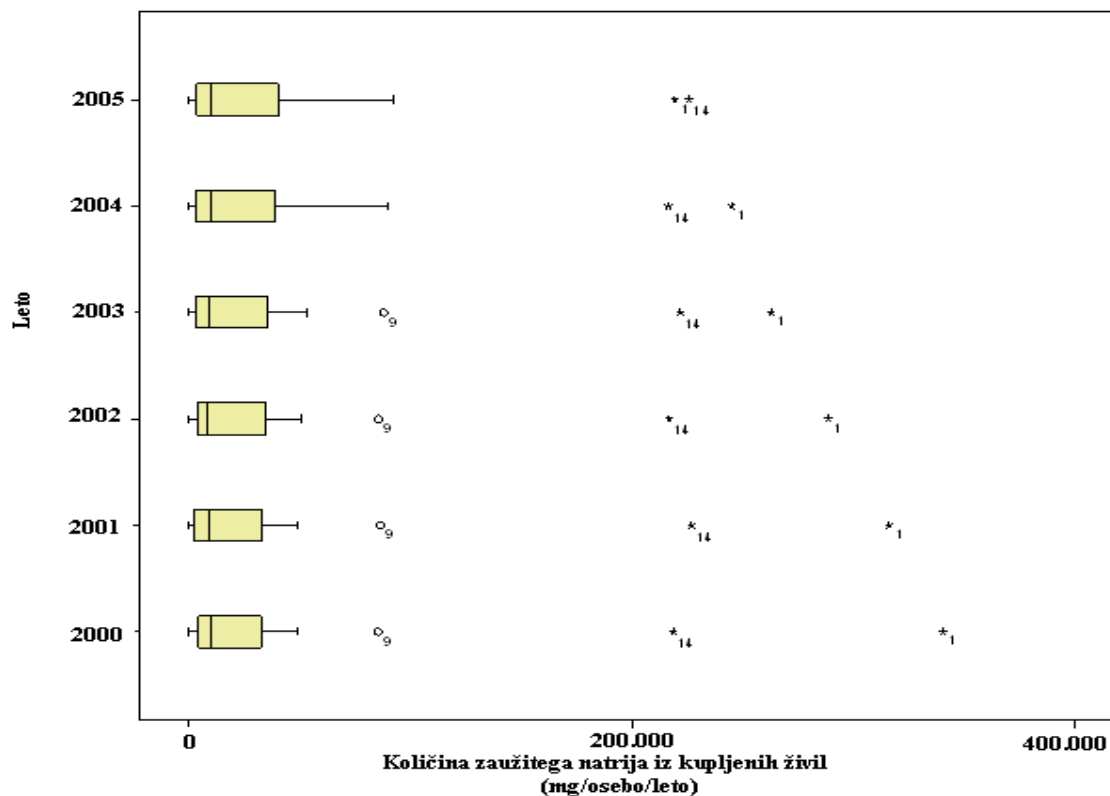
4.8 Ocenjen vnos kuhinjske soli iz kupljenih živil v primerjavi s priporočili

V poglavju 9 navajamo preglednico (Priloga B4), ki prikazuje deleže zaužite količine soli iz kupljenih živil v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000 – 2005 glede na maksimalni dnevni vnos, ki ga za sol priporoča Svetovna zdravstvena organizacija in znaša za odrasle 5 g/osebo. Ob primerjavi dobimo sledeče rezultate:

- skupina kruhov predstavlja 37,61 % priporočenega maksimalnega vnosa,
 - skupina mesnih izdelkov predstavlja 30,77 % priporočenega maksimalnega vnosa,
- kar skupaj znaša kar 68,4 % priporočenega maksimalnega dnevnega vnosa.

4.9 Statistična analiza rezultatov

S statistično analizo rezultatov smo potrdili oceno, ki smo jo postavili na podlagi izračunov, da največji delež iz kupljenih živil v prehrani Slovencev predstavljajo mesni izdelki in kruh.

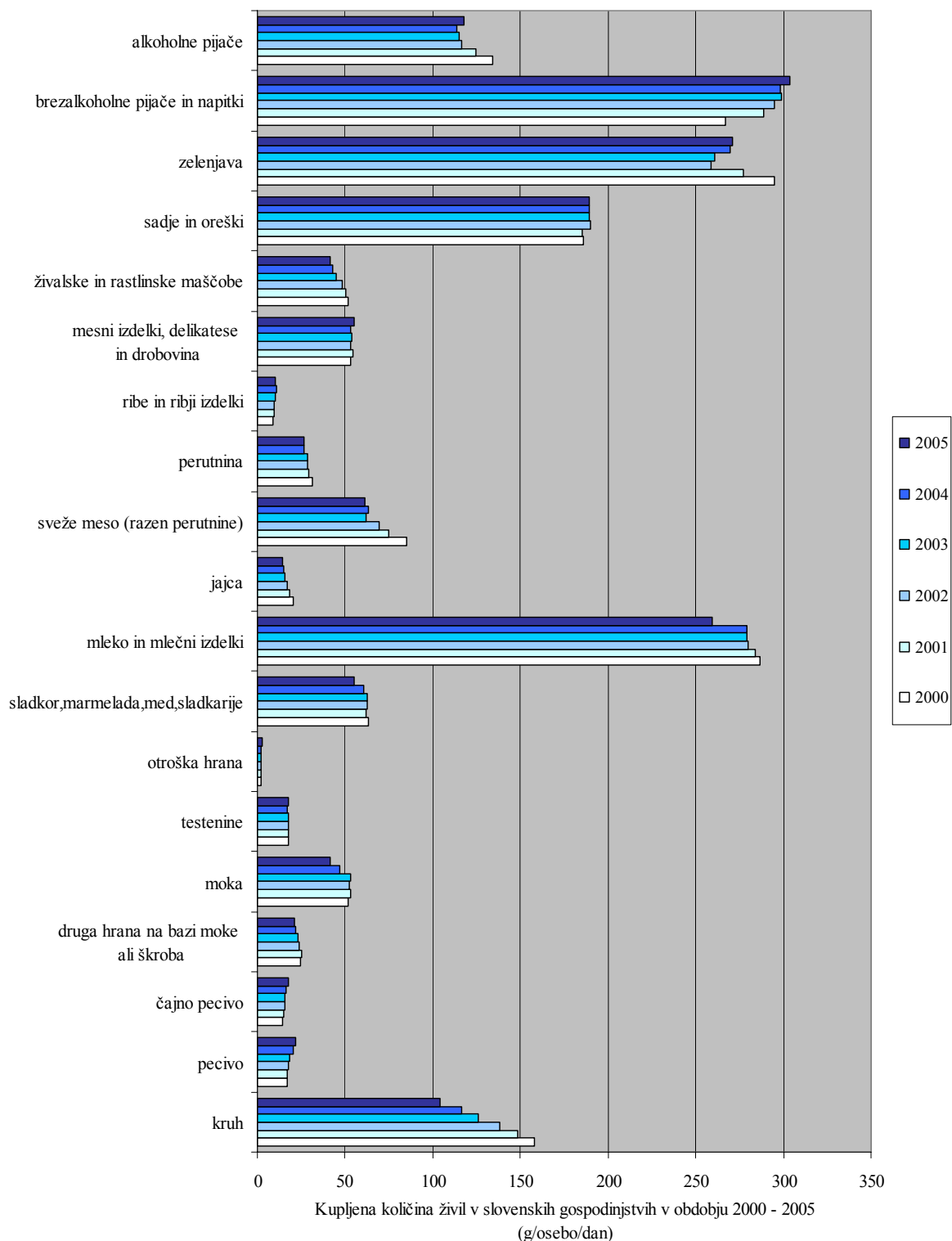


Slika 5: Pregled vnosov natrija (mg Na/osebo/leto) po skupinah kupljenih živil v slovenskih gospodinjstvih v obravnavanem obdobju 2000-2005 (skupina 1 – kruh; skupina 14 – mesni izdelki, delikatese in drobovina; skupina 9 – mleko in mlečni izdelki); ★ - ekstremi; ○ - osamelci

Opomba: pripadajoče oznake skupin živil so navedene v Prilogah A1-A6 v poglavju 9.

4.10 Gibanje kupljenih količin živil v slovenskih gospodinjstvih v obdobju med 2000 in 2005

Preglednico s podatki o povprečnih kupljenih količinah posameznih skupin živil navajamo v poglavju 9 pod oznako B3. V tem delu pa navajamo Sliko 6, ki te vrednosti nazorneje prikazuje.



Slika 6: Kupljena količina živil posameznih skupin v gospodinjstvih v obdobju 2000-2005

Glede na kupljeno količino obravnavanih živil ocenjujemo, da so se te v letih 2000-2005 različno gibale. Kupljena količina kruhov se je v splošnem z leti zmanjševala z 158,1 g v letu 2000 na 104,4 g v letu 2005, torej se je s tem zmanjševal tudi vnos soli iz teh živil. Podoben trend zmanjšanja kupljene količine v omenjenem obdobju je bil tudi pri naslednjih skupinah živil: druga hrana na bazi moke ali škroba (s 24,7 g na 21,4 g dnevno na osebo), moka (z 52,1 g na 41,37 g dnevno na osebo), mleko in mlečni izdelki (z 286,9 g na 259,2 g dnevno na osebo), jajca (z 20,3 g na 14,0 g dnevno na osebo), sveže meso brez perutnine (z 84,9 g na 61,4 g dnevno na osebo), perutnina (z 31,2 g na 26,6 g dnevno na osebo) in maščobe (z 52,1 g na 41,6 g dnevno na osebo). Pri preostalih skupinah živil (alkoholne pijače, zelenjava, sladki proizvodi in testenine) je gibanje v obravnavanem obdobju precej izenačeno. V skupini otroške hrane pa je kupljena količina na osebo bolj ali manj konstantna.

Trend povečevanja količin kupljenih živil in s tem zaužite količine soli imajo v splošnem naslednje skupine živil: peciva (s 17,3 g na 21,9 g dnevno na osebo), čajno pecivo (s 14,0 g na 17,5 g dnevno na osebo), ribe in ribji izdelki (z 8,8 g na 10,4 g dnevno na osebo), meso in mesni izdelki (s 53,4 g na 55,1 g dnevno na osebo), sadje in oreščki (s 185,8 g na 189,3 g dnevno na osebo) ter brezalkoholne pijače in napitki (z 267,1 g na 303,84 g dnevno na osebo).

4.11 Primerjava programov Optijed in Prodi kot računalniških metod določanja vsebnosti kuhinjske soli v živilih in dostopnost podatkov o vsebnosti kuhinjske soli/natrija v živilih

Računalniški programi, kot sta Prodi 5.0. in Optijed, se uporabljajo za izračun vsebnosti hranilnih snovi živil. V obeh uporabljenih programih se nahaja evropska baza SFK (Souci in sod., 2000). Prodi 5.0 poleg te baze vsebuje še: bazo podatkov nemškega Ministrstva za prehrano, kmetijstvo in zaščito potrošnikov in Referenčne vrednosti za vnos hranil (Nemško prehransko društvo, 2000). Program Optijed pa poleg baze SFK vsebuje še: bazo podatkov, kjer se nahajajo podatki iz Slovenskih prehranskih tabel - meso in mesni izdelki (Golob in sod., 2006) ter ameriško bazo podatkov USDA (United States Department of Agriculture). Vsa obravnavana živila se ne nahajajo v bazah obeh programov, zato ni mogoče narediti primerjave izračunov letnega vnosa natrija med programoma za vsa obravnavana živila, oziroma je to mogoče samo za nekatera posamezna živila, ki se pojavijo v bazah obeh programov. Nekaj teh primerjav je navedenih v Preglednici 12.

Preglednica 12: Primerjava podatkov o vsebnosti natrija za nekatera živila iz prehranskih tabel računalniških programov Optijed in Prodi 5.0 Expert.

Živilo	Vsebnost natrija (mg/100 g)	
	Prodi 5.0 Expert	Optijed
graham kruh	424	430
bel kruh	428	681
jetrna pašteta	807	738
hrenovka	834	699
mortadela	946	668
paradižnikova mezga	218	526

Večje razlike v vsebnostih natrija primerjanih živil opazimo predvsem pri nekaterih mesnih izdelkih. Ocenjujemo pa, da te razlike nimajo velikega vpliva na končno oceno zaužite soli pri prebivalcih Slovenije.

Kljub temu, da vse prehranske baze vsebujejo ogromno živil, se najdejo tudi živila, ki jih v bazah ni. V prehrani slovenske populacije je s tega vidika potrebno omeniti predvsem tradicionalne jedi (potica, klobase (zelo različne recepture), jota, ričet, slani in sladki štruklji, gibanica), pa tudi nekatere izdelke slovenskih proizvajalcev (otročka hrana, kosmiči, brezalkoholne pijače), ter izdelke, ki so značilni za določeno geografsko območje (prebranec). S tega vidika se problemi pojavijo tudi pri iskanju informacije o vsebnosti natrija pri kruhu. Evropska in ameriška baza namreč ne ločita polbelega in polčrnega kruha od ostalih vrst kruha. Prav tako ne vsebujeta pisanega kruha. Take težave se torej pojavljajo pri kar nekaj živilih, zato je bilo potrebno za izračun vsebnosti soli pri manjkajočih živilih vzeti povprečne vrednosti podobnih izdelkov ali pa podatke poiskati v drugih virih (siri, nekateri slani prigrizki in čokoladni izdelki, polnjene testenine, otroška hrana, zelenjava za juho, kosmiči za zajtrk, brezalkoholne pijače). Te podatke smo poiskali v različni literaturi, internetnih strokovnih virih, ali pa smo podatek za vsebnost natrija pridobili iz deklaracij na živilih. Vsaka od teh alternativnih metod pridobivanja podatkov o vsebnosti natrija pa prav tako ne predstavlja podatkov za vsa obravnavana živila; še najmanj podatkov smo uspeli pridobiti z deklaracij na živilih, saj na deklaracijah mnogih živil ni podatka o vsebnosti natrija oziroma soli. Opazili smo tudi, da so internetne strani slovenskih živilskih proizvajalcev glede podatkov o vsebnosti soli dokaj nepopolne; večina jih vsebuje podatke o vsebnosti glavnih skupin hranil (beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati in od tega sladkor ter vlaknine, nekateri vitamini), podatki o vsebnosti soli pa so zelo redki oziroma navedeni samo kot sestavina (brez navedbe vsebnosti), še redkejši pa podatki o količini natrija na 100 g živila.

Dobra lastnost programa Optijed je, da si uporabnik lahko sam izbere, iz katere baze živil naj program črpa pri izračunu (iz slovenske, iz evropske ali iz ameriške) v primerjavi s programom Prodi, kjer te možnosti ni; program najverjetneje izbira povprečne vrednosti vseh vsebujočih prehranskih baz.

Otežen je tudi izračun povprečnih vsebnosti natrija, saj programa nimata sistema za izračun le-te za določene skupine živil. Torej smo morali npr. pri siri najprej vsebnost natrija poiskati za različne vrste sira, nato pa sami izračunati povprečje teh vsebnosti. Zato in zaradi nadaljnjih obdelav smo vsa obravnavana živila vnesli v program Microsoft Excel, kjer smo jih dokončno obdelali, da smo dobili dnevni vnos soli s kupljenimi živilami v posameznih letih za obdobje od 2000 do 2005.

Med živilami, za katera smo podatke o kupljeni količini v letih 2000-2005 pridobili od Statističnega urada, so tudi živila, ki so glede vrst znotraj skupine dokaj neopredeljena. Primer so lahko kosmiči za zajtrk, za katere smo dobili podatke Statističnega urada brez razdelitve na posamezne vrste, vsebnost natrija pa se pri teh močno razlikuje. Zato smo tudi v takih primerih pridobili podatek o vsebnosti natrija z deklaracij na živilih in računali dnevni vnos soli s povprečjem le-teh.

5 SKLEPI

Na osnovi opravljene raziskave smo strnili sledeče sklepe:

- povprečna zaužita količina soli iz kupljenih živil v obdobju od leta 2000 do leta 2005 je znašala 5,61 g soli/osebo/dan,
- v obravnavanem obdobju se je količina soli, zaužita iz kupljenih živil, zmanjševala,
- kupljena količina različnih vrst kruha se je v obdobju 2000 – 2005 zmanjšala, kupljena količina mesnih izdelkov pa se je rahlo povečala,
- slovenski potrošnik glede na posamezne skupine kupljenih živil zaužije največ soli z žitnimi in mesnimi izdelki, najmanj pa s svežimi živili (predvsem s svežim sadjem in svežimi ribami),
- slovenski potrošnik samo s kruhom in mesnimi izdelki dnevno zaužije skoraj 70 % priporočene maksimalne dnevne količine kuhinjske soli, ki je 5 g/osebo,
- pridobivanje natančnih podatkov o vsebnosti kuhinjske soli (natrija) v živilih je velikokrat težavno saj baze podatkov o vsebnosti hranil pogostokrat ne vsebujejo vseh obravnavanih živil, ali pa ne vsebujejo določenih živil oziroma živilskih izdelkov, ki so v prodaji le v slovenskih živilskih trgovinah,
- pridobljeni rezultati predstavljajo dobro osnovo za oceno celotne dnevno zaužite količine soli pri prebivalcih Slovenije,
- v obravnavanem obdobju sicer opazamo trend zmanjševanja zaužite količine kuhinjske soli iz kupljenih živil v slovenskih gospodinjstvih, da se velik delež slovenske populacije še vedno prehranjuje izven doma, kar najverjetneje pomeni velike količine dodatno zaužite soli.

V obravnavanem obdobju sicer opazamo, da se zaužita količina soli iz kupljenih živil zmanjšuje, vendar ne moremo trditi, da se zaradi tega zmanjšuje tudi celokupni vnos soli pri populaciji, saj objavljeni rezultati raziskav kažejo, da prebivalci Slovenije zaužijemo 12,4 g soli/osebo/dan, kar pomeni 150 % preseganje priporočene maksimalne vrednosti. Dodatni viri soli v prehrani prebivalcev Slovenije so glede na izvedene raziskave obroki, zaužiti v menzah, pri ponudnikih hitre hrane in v restavracijah ter dosoljevanje pri mizi in neustrezna priprava hrane.

6 POVZETEK

Vse dosedanje raziskave o porabi soli in o srčno-žilnih boleznih ter sama vsebnost soli v živilih jasno kažejo, da so posledice previsokega vnosa soli v organizem v svetu zelo in celo vedno bolj obširne. Iz tega lahko sklepamo, da, ali ljudje pri kuhi in pri mizi še vedno veliko dosoljujemo hrano, ali se pogosteje prehranjujemo zunaj doma, najverjetneje pa celo oboje.

Glavna namen diplomskega dela sta bila oceniti dnevni vnos natrija/soli na osebo in določiti živila oziroma skupine kupljenih živil, s katerimi slovenski potrošniki zaužijejo največje količine soli.

Ugotovili smo, katere so tiste skupine živil in živila, ki pri slovenski populaciji predstavljajo najvišje vrednosti dnevnega vnosa soli. V ta namen smo pridobili in uporabili podatke raziskave Statističnega urada Republike Slovenije za obdobje 2000 – 2005 ter podatke o vsebnosti natrija v živilih iz različnih virov. Izračuni in ocene zaužite količine soli so bili izvedeni s pomočjo dveh računalniških programov za izračun vsebnosti hranil v živilih, programa Excel za obdelavo podatkov in rezultatov ter program SPSS 16.0 za dodatno statistično obdelavo.

Kruh (predvsem bel), za katerega velja, da se je v sodobnem času uporaba soli pri pripravi le-tega povečala, in da je to živilo, ki ga v celoti ne moremo izključiti iz jedilnika, je živilo, s katerim slovenska populacija zaužije najvišji delež soli iz kupljenih živil. Poleg tega pa se je izkazalo, da je slovenska populacija velik porabnik kruha in ga vključuje v skoraj vsak obrok. Največ se je v obdobju 2000-2005 v Sloveniji kupovalo belega kruha; poleg tega, da Slovenci z njim zaužijemo veliko natrija, ga označujemo tudi kot živilo z izredno visokim glikemičnim indeksom in pravzaprav tudi ne sodi v zdrav jedilnik. V živilskih trgovinah pa je, tako kot pri nekaterih drugih vrstah živil, opaziti razmeroma velike razlike med cenami manj in bolj zdravih različic kruha, kar pomeni, da je potrebno za bolj zdravo prehrano odšteti več in so posledično lahko nekateri revnejši deli slovenske populacije za tako prehrano prikrajšani.

Na drugem mestu po količini zaužite soli je skupina mesnih izdelkov in delikates. Ta živila imajo zaradi tehnoloških razlogov, predvsem pa zaradi našega okusa, ki je v povprečju prilagojen na dokaj močno slanost hrane, zelo visoko vsebnost soli. Ugotovili pa smo še, da so se nakupi takih izdelkov v obdobju 2000-2005 povečali. Ob tem predvidevamo, da osveščanje potrošnikov ni učinkovito, ali pa večina potrošnikov v neki meri to zavrača, vsaj dokler se ne začnejo pri posameznikih pojavljati težave zaradi visokega krvnega tlaka in posledice tega. Velik pomen pri tem imajo tudi naše navade; slovenska populacija je v splošnem nagnjena k pogostemu uvrščanju mesnih in delikatesnih izdelkov v svoj jedilnik, kar je najverjetneje prišlo iz časov pomanjkanja, ko so bili mesni izdelki in meso zelo visoko cenjeni in težko dostopni. Ponudba mesa in mesnih izdelkov je v današnjem času je postala bogatejša, potrošniki pa tem izdelkom še vedno dajejo visoko vrednost. Poleg tega pa so npr. za zajtrk delikatese v ospredju tudi glede praktičnosti, saj omogočajo hitro pripravo zadosti nasitnih obrokov v primerjavi npr. z zamudno pripravo sadnih ali zelenjavnih solat, zdravih skutnih namazov in močnatih jedi.

Obstajajo pa tudi živila, za katera laiki ne vedo, da lahko vsebujejo visoko količino natrija. Taka je npr. pijača Cedevita, ki vsebuje povprečno kar 920 mg natrija /100 g. Drugi primeri takih živil so tudi različni koncentracije za slaščice in pudinge, jušni koncentracije, vložena zelenjava, zaskrblijujoče pa so tudi vsebnosti natrija v kosmičih za zajtrk, saj nekatere vrste vsebujejo visoke vsebnosti natrija (tudi do 800 mg/100 g) in tudi sladkorja. Sicer je ta vrednost vidno označena na prehranski deklaraciji izdelka (primer Cedevite in kosmičev), vendar se temu v javnosti očitno še ni dajalo večjega pomena.

Problem v prehranjevanju zunaj doma je, da ne moremo niti približno določiti, koliko soli vsebuje določen obrok, ki ga naročimo (Preglednica v Dodatku). Če si hrano v čim večji meri pripravljamo sami in iz svežih živil, pa vsaj na ta način lahko kontroliramo, koliko bomo dnevno v organizem vnesli soli in s tem sami zavestno vplivali na naše zdravstveno stanje.

Če poleg vsega navedenega dodamo še, da se slovenska populacija vedno raje in vedno več prehranjuje zunaj doma, pogostost srčno-žilnih bolezni in debelosti pravzaprav sploh ne preseneča.

Glede na omenjeno stanje, ki traja že kar nekaj let, je nujno potrebno ukrepati in si vsaj za prihodnost zagotoviti bolj zdravo ponudbo hrane in boljše ozaveščenost glede zdravega načina življenja.

Pri delu se je kot problematično izkazalo tudi dejstvo, da Slovenija kot samostojna država nima lastnih prehranskih tabel za vsa živila. Prehranske tabele za meso in mesne izdelke so sicer bile zelo uporabne, saj se nanašajo ravno na skupino živil, ki za slovensko populacijo predstavljajo enega največjih vnosov soli. Vendar pa bi bile tovrstne tabele za še učinkovitejše delo potrebne tudi za ostale skupine živil, saj je označevanje (točneje navajanje vsebnosti natrija/soli) na živilih v Sloveniji zelo pomanjkljivo – sploh za živila, ki naj bi vsebovala količino soli, ki dokazano predstavlja enega od dejavnikov tveganja za različna bolezenska stanja.

Pri označevanju živil in informiranju potrošnikov o vsebnosti soli v živilih bi bilo potrebno organizirati več možnosti za dostopnost teh informacij; poleg internetnih strani tudi brezplačne telefonske številke za potrošnike, ki bi imeli vprašanja na te teme, informiranje preko letakov in svetovalcev kar v trgovskih centrih.

V nekih idealnih razmerah lahko predvidevamo, da bi ob bolj učinkovitem osveščanju potrošnikov prišlo tudi do večjega povpraševanja po izdelkih z zmanjšano vsebnostjo soli, ob tem pa bi se tudi ponudba takih izdelkov povečala. Seveda pa hitrih sprememb na tem področju ni pričakovati, saj je ključnega pomena naše zaznavanje okusa, prilagajanje manj slanemu okusu in tudi naša pripravljenost take izdelke sprejeti. Poleg tega pa lahko predstavlja dodatno oviro pri zmanjševanju vnosa soli v Sloveniji tudi sodelovanje z živilsko-predelovalno industrijo in osveščanje prebivalstva. V okviru zmanjševanja soli v prehrani Slovenija sodeluje v mednarodni mreži na področju zniževanja soli SAN (Salt Action Network), ki deluje v okviru akcijskega načrta na področju hrane in prehrane Svetovne zdravstvene organizacije.

CINDI Slovenija, enota preventive ZD Ljubljana, v sodelovanju s strokovnjaki različnih področij in s finančno podporo Ministrstva za zdravje Republike Slovenije vodi nacionalni program zmanjševanja uživanja soli v prehrani. Omenjeni program vključuje vse partnerje v prehranjevalni verigi, zdravstvene delavce in populacijo. Ena od strategij akcijskega načrta je tudi trajno sodelovanje z živilsko predelovalno industrijo za postopno zmanjševanje soli v živilih (pekovski in žitni obrati, mesna industrija, industrija, ki pripravlja pol pripravljene oziroma pripravljene izdelke) in gostinsko turističnimi obrati, obrati javne prehrane, vzgojno izobraževalnimi ustanovami, bolnicami, domovi za starejše, cateringi in zdravstvenimi delavci.

7 VIRI

Adamič Š. 1989. Temelji biostatistike. 2. izd. Ljubljana, Medicinska fakulteta: 27-36, 116-120

Angus F. 2007. Dietary salt intake: sources and targets for reduction. V: Reducing salt in foods: Practical strategies. 1st ed. Kilcast D., Angus F. (eds.). Cambridge, Woodhead Publishing Limited: 3-17.

AOAC Official Method 930.23. Chloride in ash of bread as sodium chloride. 1999. V: Official methods of analysis of AOAC International. Vol. 2. Cunniff P. (ed.). 16th ed. Gaithersburg, AOAC International, Chapter 32: 34-34.

AOAC Official Method 935.47. Salt in meat. 1999. V: Official methods of analysis of AOAC International. Vol. 2. Cunniff P. (ed.). 16th ed. Gaithersburg, AOAC International, Chapter 39: 4-4.

AOAC Official Method 936.09. Sodium in distilled liquors. 1999. V: Official methods of analysis of AOAC International. Vol. 2. Cunniff P. (ed.). 16th ed. Gaithersburg, AOAC International, Chapter 26: 6-6.

AOAC Official Method 937.09. Salt in seafood. 1999. V: Official methods of analysis of AOAC International. Vol. 2. Cunniff P. (ed.). 16th ed. Gaithersburg, AOAC International, Chapter 35: 7-7.

AOAC Official Method 960.29. Salt in butter. 1999. V: Official methods of analysis of AOAC International. Vol. 2. Cunniff P. (ed.). 16th ed. Gaithersburg, AOAC International, Chapter 33: 56E-56E.

AOAC Official Method 963.13. Sodium and potassium in wines. 1999. V: Official methods of analysis of AOAC International. Vol. 2. Cunniff P. (ed.). 16th ed. Gaithersburg, AOAC International, Chapter 28: 7-8.

AOAC Official Method 966.16. Sodium in fruits and fruit products. 1999. V: Official methods of analysis of AOAC International. Vol. 2. Cunniff P. (ed.). 16th ed. Gaithersburg, AOAC International, Chapter 37: 7-7.

AOAC Official Method 969.23. Sodium and potassium in seafood. 1999. V: Official Methods of analysis of AOAC International. Vol. 2. Cunniff P. (ed.). 16th ed. Gaithersburg, AOAC International, Chapter 35: 8-9.

AOAC Official Method 971.27. Sodium chloride in canned vegetables. 1999. V: Official methods of analysis of AOAC International. Vol. 2. Cunniff P. (ed.). 16th ed. Gaithersburg, AOAC International, Chapter 42: 7-8.

AOAC Official Method 975.20. Salt in meat, fish and cheese. 1990. V: Official methods of analysis of AOAC International. Vol. 2. Helrich, K. (ed.). 15th ed. Arlington, AOAC International: 933-933.

- AOAC Official Method 987.03. Sodium in beer. 1999. V: Official methods of analysis of AOAC International. Vol. 2. Cunniff P. (ed.). 16th ed. Gaithersburg, AOAC International, Chapter 27: 19-19.
- AOAC Official Method 990.23. Sodium and potassium in dried milk. 1999. V: Official methods of analysis of AOAC International. Vol. 2. Cunniff P. (ed.). 16th ed. Gaithersburg, AOAC International, Chapter 33: 56A-56B.
- Berkow R., Beers M.H., Fletcher A.J. 2005. Prehranske in presnovne bolezni. V: Veliki zdravstveni priročnik – za domačo rabo. Lajovic J. (ur.). Ljubljana, Mladinska knjiga: 665-670.
- Božičević Šmid U., Kostanjevec S. 2006. Evropska unija in slovenski potrošnik. Smernice potrošniškega izobraževanja odraslih v Sloveniji. Stanje in priporočila. Ljubljana, Zveza potrošnikov Slovenije, Strokovno združenje nutricionistov in dietetikov: 11-13, 32-33.
- Brady M. 2002. Sodium – Survey of the usage and functionality of salt as an ingredient in UK manufactured food products. *British Food Journal*, 104, 2: 84-125.
- Bussell G., Hunt M. 2007. Improving the labelling of the salt in content of foods. V: Reducing salt in foods. Practical strategies. 1st ed. Kilcast D., Angus F. (eds.). Cambridge, Woodhead Publishing Limited: 134-153.
- Cappuccio F.P., MacGregor G.A. 1997. Dietary salt restriction: benefits for cardiovascular disease and beyond. *Current Opinion in Nephrology and Hypertension*, 6, 5: 477-482.
- Cappuccio F. P., Kalaitzidis R., Duneclift S., Eastwood J.B. 2000. Unravelling the links between calcium excretion, salt intake, hypertension, kidney stones and bone metabolism. *Journal of Nephrology*, 13, 3: 169–177.
- Cappuccio F.P., Kerry S.M., Micah F.B., Plange-Rhule J., Eastwood J.B. 2006. A community programme to reduce salt intake and blood pressure in Ghana. *BioMed Central Public Health*, 6,13.
<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/6/13> (april, 2008): 11 str.
- Committee on Food Chemicals Codex. 1996. Sodium chloride. V: Food chemicals codex. 4th ed. Washington, D. C. National Academy Press: 358-359.
- Cummings J.H., Bingham S.A. 1998. Fortnightly review: Diet and the prevention of cancer. *British Medical Journal*, 317, 7173: 1636–1640.
- Desmond E. 2006. Reducing salt: A challenge for the meat industry. *Meat Science*, 74: 188-196.
- Dyer A.R., Elliott P., Shipley M., Stamler R., Stamler J. 1994. Body mass index and associations of sodium and potassium with blood pressure in Intersalt. *Hypertension*, 23: 729-736.

- Elliott P., Stamler J., Nichols R., Dyer A.R., Stamler R., Kesteloot H., Marmot M. 1996. Intersalt revisited: further analysis of 24 hour sodium excretion and blood pressure within and across populations. *British Medical Journal*, 312, 7041:1249–1253.
- Elliott P., Stamler R. 1988. Manual of operations for Intersalt an international cooperative study on the relation of sodium and potassium to blood pressure. *Controlled Clinical Trials*, 9, 2: 1S-117S.
- Evans C. E., Chughtai A. Y., Bluhmsohn A., Giles M., Eastell R. 1997. The effect of dietary sodium on calcium metabolism in premenopausal women. *European Journal of Clinical Nutrition*, 51: 394-399
- Fajdiga Turk V. 2008. Vipov test: Sol v kruhu. Ljubljana. Zveza potrošnikov Slovenije. http://www.zps.si/index2.php?option=com_content&task=view&id=1060&pop=1&page=0&Itemid=329 (januar, 2008): 3 str.
- Frassetto L.A., Morris R.C. Jr., Sellmeyer D.E., Sebastian A. 2008. Adverse effects of sodium chloride on bone in the aging human population resulting from habitual consumption of typical American diets. *Journal of Nutrition*, 138, 2: 419S-422S.
- FSA. 2003. Salt intake targets set for children. Safer food, better business. London, FSA - Food Standards Agency. <http://www.food.gov.uk/news/pressreleases/2003/may/saltintakepress> (september, 2008): 1 str.
- FSA. 2005. Consumers choose less salt. Safer food, better business. London, FSA - Food Standards Agency. <http://www.food.gov.uk/news/pressreleases/2005/feb/saltresearchpr> (avgust, 2007): 1 str.
- FSA. 2006. New salt reduction targets published. Safer food, better business. London, FSA - Food Standards Agency. <http://www.food.gov.uk/news/pressreleases/2006/mar/targets> (julij, 2007): 2 str.
- FSA. 2008a. UK Salt intake levels heading in the right direction. Safer food, better business. London, FSA - Food Standards Agency. <http://www.food.gov.uk/news/pressreleases/2008/jul/sodiumrep08> (avgust, 2008): 2 str.
- FSA. 2008b. Supporters of FSA's approach to signpost labelling. London, FSA - Food Standards Agency. <http://www.food.gov.uk/foodlabelling/signposting/supportfsasignp> (avgust, 2008): 3 str.
- Gilbert P.A., Heiser G. 2005. Salt and health: the CASH and BPA perspective. News and views: Consumer perspective. London, *Nutrition Bulletin*, 30: 62-69.
- Golob T., Stibilj V., Žlender B., Doberšek U., Jamnik M., Polak T., Salobir J., Čandek Potokar M. 2006. Slovenske prehranske tabele. Meso in mesni izdelki. Ljubljana, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo: 325 str.

- Gostinčar A. 1993. Vsebnost natrijevega klorida v prehrani starostnika. Diplomsko delo. Ljubljana, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo: 40 str.
- He F.J., MacGregor G.A. 2007a. Salt, blood pressure and cardiovascular disease. *Current Opinion in Cardiology*; 22, 4:298-305.
- He F.J., MacGregor G.A. 2007b. Dietary salt, high blood pressure and other harmful effects on health. V: *Reducing salt in foods: Practical strategies*. 1st ed. Kilcast D., Angus F. (eds.). Cambridge, Woodhead Publishing Limited: 18-54.
- He F.J., Marrero N.M., Macgregor G.A. 2008. Salt and blood pressure in children and adolescents. *Journal of Human Hypertension*, 22, 1: 4-11.
- He F.J., MacGregor G.A. 2002. Effect of modest salt reduction on blood pressure: a meta-analysis of randomised trials. Implications for public health. *Journal of Human Hypertension*, 16: 761-770.
- Hlastan Ribič C., Poličnik R., Pokorn D. 2006. Makrohranila v jedilnikih predšolskih otrok v Republiki Sloveniji. Ljubljana, Zdravstveni dom Ljubljana, CINDI Slovenija: 10 str.
- Hlastan Ribič C., Maučec Zakotnik J., Vegnuti M. 2008. Salt intake in slovene population assessed by 24 hour urinary sodium excretion. V: *First European food congress: food production, nutrition, healthy consumers*. Delegate manual. Ljubljana, 4. – 9. november, 2008. Elsevier and European Federation of Food Science and Technology: WS1.1.
- Hutton T. 2002. Technological functions of salt in the manufacturing of food and drink products. *British Food Journal*, 104, 2: 126-152.
- IJS (Inštitut Jožef Stefan). 2005. Optijed. V: *Zajemimo polno žlico prehranskih priporočil*. Ljubljana, Inštitut Jožef Stefan.
<http://optijed.ijs.si/> (maj, 2007)
- In Italia si consuma troppo sale, Un conto molto salato. 2005. *Salutest*, 54: 10-15.
- Intersalt Cooperative Research Group. 1988. Intersalt: an international study of electrolyte excretion and blood pressure. Results for 24 hour urinary sodium and potassium excretion. *British Medical Journal*, 297: 319-328.
- Jones Burton C., Shiraz I.M., Fink J., Brown J.C., Gossa W., Bakris G.L., Weir M.R. 2006. An in-depth review of the evidence linking dietary salt intake and progression of chronic kidney disease. *American Journal of Nephrology*, 26: 268–275.
- Kacso I., Gherman M., Mazouz H., Ghazali A., el Esper N., Morinière P., Makdassi R., Hardy P., Westeel P.F., Achard J.M., Pruna A., Fournier A. 1999. Factors in the progression of renal insufficiency during the 2 years preceding the use of dialysis. *Nephrologie*, 20, 1:19-28.
- Kaić-Rak A., Antonić K. 1990. *Tablice o sastavu namirnica i pića*. Zagreb, Zavod za zaštitu zdravlja Republike Hrvatske: 112 str.

- Kelley J.R., Duggan J.M. 2003. Gastric cancer epidemiology and risk factors. *Journal of Clinical Epidemiology*, 56: 1-9.
- Kilcast D., Angus F. 2007. Reducing salt in foods: Practical strategies. Cambridge, Woodhead Publishing Limited: 383 str.
- Kluthe B. 2004. Prodi 5.0 Euro Software für Ernährungs- und Diätberatung Funktionsbeschreibung. Hausach, Nutri-Science.
<http://nutri-science.de> (maj, 2007): software
- Koch V. 1997. Osnovne sestavine živil. Minerali. V: Prehrana – vir zdravja. Lajovec J. (ur.). Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije: 44-44.
- Koch V., Pavčič M. 2000. Kriteriji ocenjevanja mesa in mesnin z vidika varovalnega živila. V: Meso in mesnine za kakovostno prehrano: 2. posvet o vlogi in pomenu mesa v normalni – zdravi in dietni prehrani. Portorož, 10. in 11. februar, 2000. Žlender, B., Gašperlin, L.(ur.). Ljubljana, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo: 11-21.
- Košmelj K. 2001. Uporabna statistika. Ljubljana, Biotehniška fakulteta: 249 str.
- Kulier I. 1996. Standardne eurotablice kemijskog sastava namirnica. Zagreb, Hrvatski farmer: 415 str.
- Lord R.V., Law M.G., Ward R.L., Giles G.G., Thomas R.J.S., Thursfield V. 1998. Rising incidence of oesophageal adenocarcinoma in men in Australia. *Journal of gastroenterology and hepatology*, 13, 4: 356-362.
- MacGregor G.A., de Wardener H.E. 1998. Salt, diet and health. 1st ed. Cambridge, Cambridge University Press: 233 str.
- MacMahon S., Peto R., Cutler J., Collins R., Sorlie P., Neaton J., Abbott R., Godwin J., Dyer A., Stamler J. 1990. Blood pressure, stroke, and coronary heart disease. Part 1. Prolonged differences in blood pressure: Prospective observational studies corrected for the regression dilution bias. *Lancet*, 335: 765-774.
- Maeda C.Y., Schaan B.D., Oliveira E.M., Oliveira V.L., De Angelis K., Irigoyen M.C. 2007. Chronic salt loading and cardiovascular-associated changes in experimental diabetes in rats. *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology*, 34, 7: 574-80.
- Malmivuo J., Plonsey R. 1995. Anatomical and physiological basis of bioelectromagnetism. V: Bioelectromagnetism. Malmivuo J., Plonsey R. (eds.). New York, Oxford University Press.
<http://butler.cc.tut.fi/~malmivuo/bem/bembook/index.htm> (oktober, 2008): 33-42.
- Man C.M.D. 2007. Technological functions of salt in food products. V: Reducing salt in foods: Practical strategies. 1st ed. Kilcast D., Angus F. (eds.). Cambridge, Woodhead Publishing limited: 157-173.

- Maučec Zakotnik J., Hlastan Ribič C., Poličnik R., Pavčič M., Štern B., Pokorn D. 2005. Nacionalni program prehranske politike od 2005 do 2010. Ljubljana. Ministrstvo za zdravje RS: 48 str.
- McCaughey S. 2007. Dietary salt and flavor: mechanisms of taste perception and physiological controls. V: Reducing salt in foods: Practical strategies. 1st ed. Kilcast D., Angus F. (eds.). Cambridge, Woodhead Publishing Limited: 77-98.
- Medici T.C., Schmid A.Z., Häcki M., Vetter W. 1993. Are asthmatics salt-sensitive? A preliminary controlled study. *Chest*, 104, 4: 1138-1143.
- Morris R.C. Jr., Schmidlin O., Frassetto L.A., Sebastian A. 2006. Relationship and interaction between sodium and potassium. *Journal of the American College of Nutrition*, 25, 3: 262S-270S.
- National High Blood Pressure Education Program Group. 1996. 1995 update of the working group reports on chronic renal failure and renovascular hypertension. *Archives Internal Medicine*, 156: 1938-1947.
- Peterman M. 2004. Potrošnikovo gledanje na varnost živil. V: Varnost živil. 22. Bitenčevi živilski dnevi, Radenci, 18. in 19. marec 2004. Gašperlin L., Žlender B. (ur.). Ljubljana, Biotehniška fakulteta. Oddelek za živilstvo: 147-151.
- Pokorn D. 1996. S prehrano do zdravja. Hrana – čudežno zdravilo II – recepti in diete. Ljubljana, EWO: 527 str.
- Pokorn D. 1990. Zdravje gre skozi želodec. Ljubljana, TDS forma 7: 127-138.
- Powell J., McConkey C.C. 1992. The rising trend in oesophageal adenocarcinoma and gastric cardia. *European Journal of Cancer Prevention*, 1: 265-269.
- Pravilnik o aditivih za živila. 2004. Uradni list Republike Slovenije, 14, 43: 5263-5336.
- Pravilnik o splošnem označevanju predpakiranih živil. 2004. Uradni list Republike Slovenije, 14, 50: 6751-6772.
- Pravilnik o označevanju hranilne vrednosti živil. 2002. Uradni list Republike Slovenije, 12, 60: 6290-6292.
- Prohinar M., Peterman M. 2008. Več mesa, manj maščobe, ne preveč soli. Ljubljana, VIP: revija za vzgojo in izobraževanje potrošnikov, 18, 7-8: 14-19.
- Referenčne vrednosti za vnos hranil. 2004. 1. izdaja. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije: 215 str.
- Rolfes S.R., Pinna K., Whitney E. 2006. Water and the major minerals. V: Understanding normal and clinical nutrition. 7th ed. Belmont, Thomson/Wadsworth: 394-428.

- Rustihauser I.H.E., Black A.E. 2002. Measuring food intake. V: Introduction to human nutrition. Gibney M.J., Vorster H.H., Kok F.J. (eds.). Oxford, Blackwell Publishing Company: 225-249.
- Sacks F.M., Svetkey L.P., Volmer W.M., Appel L.J., Bray G.A., Harsha D., Obarzanek E., Conlin P.R., Miller E.R.III, Simons-Morton D.G., Karanja N., Lin P.H. 2001. Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the dietary approaches to stop hypertension (DASH) diet. DASH – Sodium Collaborative Research Group. New England Journal of Medicine, 344, 1: 3-10.
- SACN. 2003. Salt and health. Norwich, SACN - Scientific Advisory Committee on Nutrition, The Stationery Office.
http://www.sacn.gov.uk/pdfs/sacn_salt_final.pdf (julij, 2008): 134 str.
- Sarić M., Piasek M. 2005. Effects of sodium chloride on bone health. Arhiv za higijenu rada i toksikologiju, 56, 1: 39-44.
- Schreuder M.F., Bökenkamp A., van Wijk J.A. 2006. Salt intake in children: increasing concerns? Hypertension, 49, 2: doi 10.1161/01.HYP.0000254351.05482.40.
- Searby L. 2006. Pass the salt: the quest for the perfect salt substitute continues. International Food Ingredients, 1: 6-8.
- SHEP (Systolic Hypertension in the Elderly Program) Cooperative Research Group. 1991. Prevention of stroke by antihypertensive drug treatment in older persons with isolated systolic hypertension. Journal of the American Medical Association, 265: 3255-3264.
- Souci S. W., Fachmann W., Kraut H. 2000. Food composition and nutrition tables. 6th edition. Medpharm online database. Stuttgart, The Federal Ministry of Food, Agriculture and Consumer Protection, 2005.
<http://www.sfk-online.net/cgi-bin/sfkstart.mysql?language=english> (februar, 2008):
- SURS (Statistični urad Republike Slovenije). 2002. Statistični letopis. Življenjska raven. Povprečna letna količina nabavljenih živil in pijač na člana gospodinjstva 1999 - 2001. Ljubljana, Statistični urad Republike Slovenije.
http://www.stat.si/letopis/2002/14_02/14-03-02.asp?jezik=si (februar, 2008): 1 str.
- SURS (Statistični urad Republike Slovenije). 2007a. Statistični letopis. Življenjska raven. Povprečna letna količina nabavljenih živil in pijač na člana gospodinjstva 2001 - 2005. Ljubljana, Statistični urad Republike Slovenije.
http://www.stat.si/letopis/2007/14_07/14-03-07.htm?jezik=si (februar, 2008): 1 str.
- SURS (Statistični urad Republike Slovenije). 2007b. Življenjska raven. Anketa o porabi v gospodinjstvih. Metodološka pojasnila. Ljubljana, Statistični urad Republike Slovenije.
http://www.stat.si/letopis/2007/MP/14-07_slo.pdf (marec, 2008): 3 str.
- SURS (Statistični urad Republike Slovenije). 2008. Interno poročilo o številu udeleženi v Anketi o porabi v gospodinjstvih – pripravila Nada Hribar. Ljubljana, Statistični urad Republike Slovenije: 1 str.

- Stamler J., Elliott P., Dennis B., Dyer A.R., Kesteloot H., Liu K., Ueshima H. and Zhou B.F. 2003. Intermap: background, aims, design, methods, and descriptive statistics (nondietary). *Journal of Human Hypertension*, 17: 591–608.
- Stibilj V., Milačič R., Smrkolj P., Trkov Z., Pokorn D., Hlastan Ribič C. 2002. Ustreznost vojaške prehrane in skladnosti s fiziološkimi normativi. Inštitut Jožef Stefan; delovno poročilo, 8663. Ljubljana, Inštitut "Jožef Stefan": 23 str.
- Štimec M., Smole K., Širca Čampa A., Zupančič M., Battelino T. 2008. Iodine and salt intake in slovenian adolescents. V: First European food congress: food production, nutrition, healthy consumers. Delegate manual. Ljubljana, 4. – 9. november, 2008. Elsevier and European Federation of Food Science and Technology: Os12.2.
- Teucher B., Dainty J.R., Spinks C.A., Majsak-Newman G., Berry D.J., Hoogewerff J.A., Foxall R.J., Jakobsen J., Cashman K.D., Flynn A., Fairweather-Tait S.J. 2008. Sodium and bone health: The impact of moderately high and low salt intakes on calcium metabolism in postmenopausal women. *Journal of Bone Mineral Research*, 23: 1477-1485.
- Vedovato M., Lepore G., Coracina A.R., Dodesini A.R., Jori E., Tiengo A., Del Prato S., Trevisan R. 2004. Effect of sodium intake on blood pressure and albuminuria in Type 2 diabetic patients: the role of insulin resistance. *Diabetologia*, 47: 300–303.
- WHO. 2002. The World Health Report 2002 – Reducing risks, promoting healthy life. Geneva, WHO - World Health Organization.
http://epsl.asu.edu/ceru/Documents/whr_overview_eng.pdf (avgust, 2008): 19 str.
- WHO. 2003. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of joint WHO/FAO Expert Consultation, 28 January-1 February 2002. WHO Technical Report Series. Geneva, WHO - World Health Organization, 916.
http://whqlibdoc.who.int/trs/who_TRS_916.pdf (maj, 2008): 160 str.
- WHO. 2005. Preventing chronic diseases: a vital investment. Geneva, WHO - World Health Organization.
http://www.oxha.org/knowledge/publications/who_chronicdiseasereport.pdf (februar, 2008): 202 str.
- WHO. 2006. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO Forum and technical meeting. Paris, 5-7 October 2006. Geneva, World Health Organization: 65 str.
- Zaletel Kragelj L., Fras Z., Maučec Zakotnik J. 2008. Dejavniki tveganja in učinkovitosti procesa. Ljubljana, CINDI Slovenija. Publikacija je v tisku.
- Zaletel Kragelj L., Maučec Zakotnik J., Gruntar Činč M. 2002. Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije. V: 3. slovenski kongres preventivne medicine, 17.-22. maj, 2002 Ljubljana. Knjiga izvlečkov. Urdih Lazar T. (ur.). Ljubljana, Sekcija za preventivno medicino Slovenskega zdravniškega društva: 113-113.

Zhou B.F., Stamler J., Dennis B., Moag-Stahlerberg A., Okuda N., Robertson C., Zhao L., Chan Q., Elliot P. 2003. Nutrient intakes of middle-aged men and women in China, Japan, United Kingdom and United States in the late 1990s: the Intermap study. *Journal of Human Hypertension*, 17, 9: 623-630.

ZPS. 2007. Vipov test: Hitra hrana. Ljubljana, ZPS - Zveza potrošnikov Slovenije. <http://www.zps.si/sl/testi-vip/hrana-in-pijaca/vipov-test-hitra-hrana.html> (marec, 2008): 4 str.

8 ZAHVALA

Za prevzem mentorstva in prijazno strokovno pomoč ter natančen pregled se zahvaljujem mentorici prof. dr. Tereziji Golob. Hvala tudi vsem ostalim zaposlenim na Katedri za vrednotenje živil, predvsem Mojci Jamnik za pomoč pri statistični analizi rezultatov.

Somentorici doc. dr. Cirili Hlastan Ribič se zahvaljujem za idejno zasnovo ter vsebinsko in strokovno usmerjanje.

Prof. dr. Marjanu Simčiču hvala za strokovno recenziranje dela.

Hvala ge. Ivici Hočevar, Barbari Slemenik in Lini Burkan.

Za vso pomoč in podporo hvala tudi Roku Poličniku in doc. dr. Barbari Koroušić-Seljak.

Hvala moji družini.

Hvala mami, ker verjame vame.

Bratu in Kolji iskrena hvala za ukradene urice.

Hvala vsem za spodbudne besede!

9 PRILOGE

Priloga A1: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2000

ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
ŽITA IN ŽITNI IZDELKI							
Kruh:	1				331.267,1	2,31	38,23
polbeli in polčrni (SLO)		500,0	6,4	32.000,0			3,69
mešani pšenični/rženi (SFK)		553,0	1,0	5.530,0			0,64
graham (SFK)		430,0	0,2	860,0			0,10
pšenični polnozrnat (SFK)		462,0	1,0	4.620,0			0,53
rženi (SFK)		511,0	1,6	8.176,0			0,94
bel (USDA)		681,0	24,8	168.888,0			19,49
črni (Prodi)		421,0	8,3	34.943,0			4,03
ovsen (USDA)		599,0	0,2	1.198,0			0,14
koruzni (USDA)		658,0	0,8	5.264,0			0,61
sončnični (Prodi)		402,0	0,1	402,0			0,05
druge vrste kruha - ajdov, pisani,...		521,7	13,3	69.386,1			8,01
Pecivo:	2				32.720,5	0,23	3,78
zlati prepečenec (SLO)		550,0	0,1	550,0			0,06
prepečenec (SFK)		263,0	0,2	526,0			0,06
pšenični toast (SFK)		551,0	0,5	2.755,0			0,32
bombeta (Prodi)		451,0	0,1	451,0			0,05
makovka (SLO)		500,0	0,1	500,0			0,06
kifeljček (Prodi)		451,0	0,0	0,0			0,00
štručka (Prodi)		451,0	0,5	2.255,0			0,26
kajzerica (USDA)		544,0	0,3	1.632,0			0,19
sirova štručka (D)		629,0	0,4	2.516,0			0,29
žemlja (SFK)		531,0	3,4	18.054,0			2,08
krisp-hrustljavi kruh (SLO)		550,0	0,0	0,0			0,00
drugo pecivo		497,4	0,7	3.481,5			0,40
Čajno pecivo:	3				21.338,6	0,15	2,46
piškoti (SFK)		387,0	0,8	3.096,0			0,36
slane palčke (SFK)		1.790,0	0,2	3.580,0			0,41
grisini palčke (D)		870,0	0,1	870,0			0,10
čajni keksi (D)		260,0	1,8	4.680,0			0,54
medenjaki (D)		260,0	0,1	260,0			0,03
krekerji (D)		847,0	0,1	847,0			0,10
flips (D)		1.610,0	0,1	1.610,0			0,19
smoki (D)		1.580,0	0,1	1.580,0			0,18
vaflji (USDA)		511,0	0,0	0,0			0,00
napolitanke (D)		109,0	1,4	1.526,0			0,18
drugo čajno pecivo		822,4	0,4	3.289,6			0,38
Druga hrana na bazi moke ali škroba:	4				20.762,2	0,14	2,40
pop corn (D)		4,0	0,1	4,0			0,00
prašek za puding in kremo (D)		1.020,0	0,1	1.020,0			0,12
drobtine (D)		760,0	0,8	6.080,0			0,70
Zlate kroglice (D)		865,0	0,2	1.730,0			0,20

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaič-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A1: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2000

ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
ajdova kaša (D)		1,0	0,1	1,0			0,00
polenta (USDA)		7,0	0,4	28,0			0,00
prosenka kaša (D)		5,0	0,2	10,0			0,00
ješprenj (SFK)		5,0	0,4	20,0			0,00
riž (D)		6,0	3,9	234,0			0,03
kosmiči za zajtrk (D)		460,0	2,4	11.040,0			1,27
ribana kaša (SFK)		11,7	0,2	23,4			0,00
drugi izdelki na bazi žitaric		285,9	0,2	571,8			0,07
Moka:	5				596,3	0,004	0,07
koruzna moka (SLO,D)		1,9	0,4	7,6			0,00
pšenična moka (SFK)		3,0	16,1	483,0			0,06
ajdova moka (SLO,D)		3,4	0,4	13,6			0,00
ržena moka (SLO,D)		6,0	0,7	42,0			0,00
druge vrste moke		3,6	1,4	50,1			0,01
Testenine:	6				5.059,2	0,04	0,58
makaroni (USDA)		7,0	1,7	119,0			0,01
špageti (USDA)		7,0	1,1	77,0			0,01
njoki (D)		393,0	0,1	393,0			0,05
jajčni rezanci (USDA)		21,0	1,1	231,0			0,03
polnjene testenine (USDA)		344,0	0,2	688,0			0,08
druge testenine		154,4	2,3	3.551,2			0,41
OTROŠKA HRANA IN SLADKI PROIZVODI							
Otroška hrana:	7				327,2	0,002	0,04
kaša žitarice (D)		33,0	0,0	0,0			0,00
Čokolino (D)		78,5	0,4	314,0			0,04
Čokolešnik (D)		2,4	0,3	7,2			0,00
Frutek sadni (D)		6,0	0,1	6,0			0,00
Hipp zelenjava (D)		20,0	0,0	0,0			0,00
Frutek korenček (D)		30,0	0,0	0,0			0,00
druga hrana za dojenčke		28,3	0,0	0,0			0,00
Sladkor,marmelada,med,sladkarije:	8				7.463,0	0,05	0,86
mlečna čokolada (SLO)		156,0	2,1	3.276,0			0,38
čokoladne praline in bomboniere (D)		240,0	0,3	720,0			0,08
Kinder jajček (D)		100,0	0,1	100,0			0,01
čokoladno-lešnikov namaz (USDA)		41,0	0,5	205,0			0,02
cvetni med (SFK)		2,4	0,7	16,8			0,00
sladkor (SFK)		0,3	15,0	45,0			0,01
sladoled (SFK)		110,0	2,4	2.640,0			0,30
mešana marmelada (SLO)		18,0	0,9	162,0			0,02
kompoti (D)		3,3	0,9	29,7			0,00
drugi čokoladni izdelki		134,3	0,2	268,5			0,03
MLEKO, MLEČNI IZDELKI IN JAJCA							
Mleko in mlečni izdelki:	9				85.436,0	0,59	9,86
mleko, kravje, polnomastno, sveže (SFK)		48,0	36,9	17.712,0			2,04

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaič-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A1: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2000

ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
mleko, kravje, sterilizirano (SFK)		48,0	33,8	16.224,0			1,87
mleko, kravje, med 1.5% in 1.8% mm (SFK)		47,0	9,3	4.371,0			0,50
mleko, kislo (D)		36,0	1,4	504,0			0,06
mleko, v prahu, polnomastno (SFK)		371,0	0,2	742,0			0,09
siri (SLO,D)		694,0	5,1	35.394,0			4,08
jogurt, 3.5% mm (SFK)		48,0	10,7	5.136,0			0,59
skuta, 20% mm (SFK)		35,0	2,9	1.015,0			0,12
smetana, kislá (SFK)		53,0	1,8	954,0			0,11
smetana, sladka, 30% mm (SFK)		34,0	1,6	544,0			0,06
čokoladni puding (USDA) in druge mlečne sladice ter napitki (D)		284,0	1,0	2.840,0			0,33
Jajca:	10				9.842,0	0,07	1,14
kokošja (SFK)		133,0	7,4	9.842,0			1,14
MESO IN MESNI IZDELKI							
Sveže meso (razen perutnine):	11				19.964,3	0,14	2,30
svinjsko (SLO)		61,4	16,4	10.069,6			1,16
goveje (SLO)		64,1	12,2	7.820,2			0,90
junečje (Prodi)		91,0	0,7	637,0			0,07
telečje (Prodi)		92,0	0,9	828,0			0,10
ovčje, kozje in jagnječje (Prodi)		82,0	0,2	164,0			0,02
mleto meso (Prodi)		55,0	0,0	0,0			0,00
druge vrste mesa - konjsko, zajčje,... (Prodi)		74,3	0,6	445,5			0,05
Perutnina:	12				5.668,3	0,04	0,65
piščančje meso, sveže in zmrznjeno (SLO,D)		49,8	11,2	5.577,6			0,64
puranje meso, sveže in zmrznjeno (SLO,D)		52,7	0,1	52,7			0,01
raca in gos, sveža (SFK)		38,0	0,1	38,0			0,00
Ribe in ribji izdelki:	13				6.964,0	0,05	0,80
sveže in zamrznjene ribe (D)		85,0	2,0	1.700,0			0,20
raki polži in druga morska hrana (D)		286,0	0,2	572,0			0,07
ribji izdelki - konzerve, paštete (SLO)		469,2	1,0	4.692,0			0,54
Mesni izdelki, delikatase in drobovina:	14				218.800,8	1,52	25,25
mesni zajtrk (D)		1.060,0	0,2	2.120,0			0,24
golaž (D)		575,0	0,1	575,0			0,07
jetna pašteta (SFK)		738,0	1,2	8.856,0			1,02
klasična hrenovka (SLO)		698,8	2,0	13.976,0			1,61
različne klobase (SLO)		836,6	2,2	18.405,2			2,12
šunka v ovitku, kuhana šunka (SLO)		786,3	0,8	6.290,4			0,73
različne salame (D)		1.209,3	5,9	71.348,7			8,23
slanina (SFK)		1.770,0	0,6	10.620,0			1,23
pršut (SLO)		2.445,0	0,9	22.005,0			2,54
suho meso (D)		1.800,0	1,4	25.200,0			2,91
kosti za juho (D)		175,5	0,5	877,5			0,10
goveja ledvica (SFK)		235,0	0,2	470,0			0,05
goveja jetra (SFK)		116,0	0,3	348,0			0,04

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaič-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A1: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2000

ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
druge delikatese		1.291,0	1,2	15.492,0			1,79
drugi suhomesnati izdelki		1.800,0	1,0	18.000,0			2,08
druga drobovina		175,5	0,6	1.053,0			0,12
druge pripravljene mesne jedi		791,0	0,4	3.164,0			0,37
MAŠČOBE							
Živalske in rastlinske maščobe:	15				4.115,0	0,03	0,47
margarina (SFK)		101,0	2,4	2.424,0			0,28
maslo (SFK)		5,0	0,7	35,0			0,00
svinjska mast (D)		545,0	0,3	1.635,0			0,19
surova slanina (SFK)		21,0	0,1	21,0			0,00
jedilna olja - olivno, sončnično, koruzno, bučno, sojino,... (D)		1,0	15,5	155,0			0,02
SADJE IN ZELENJAVA							
Sadje in oreški:	16				1.474,4	0,01	0,17
ananas (SFK)		2,0	0,1	2,0			0,00
banana (SFK)		1,0	10,2	102,0			0,01
borovnice (SFK)		1,0	0,1	1,0			0,00
breskev (SFK)		1,3	3,7	48,1			0,01
češnje (SFK)		2,6	1,4	36,4			0,00
grenivka (SFK)		1,0	0,6	6,0			0,00
grozdje (SFK)		2,0	4,3	86,0			0,01
hruška (SFK)		2,0	2,5	50,0			0,01
jabolko (SFK)		1,2	23,2	278,4			0,03
jagode (SFK)		1,4	0,8	11,2			0,00
melona (D)		17,0	0,3	51,0			0,01
kivi (SFK)		2,8	0,9	25,2			0,00
limona (SFK)		1,9	2,1	39,9			0,00
lubenica (SFK)		1,0	1,8	18,0			0,00
mandarina (SFK)		1,0	4,5	45,0			0,01
pomaranča (SFK)		1,4	6,0	84,0			0,01
nektarine (D)		3,0	1,1	33,0			0,00
sliva (SFK)		1,6	1,3	20,8			0,00
lešniki (SFK)		2,0	0,0	0,0			0,00
kostanj (D)		1,5	0,1	1,5			0,00
sladki mandeljni (SFK)		2,0	0,1	2,0			0,00
orehi (SFK)		2,4	0,5	12,0			0,00
užitna semena (D)		18,8	0,3	56,4			0,01
kokosova moka (D)		37,0	0,1	37,0			0,00
suho sadje (D)		50,3	0,8	402,4			0,05
drugo sveže sadje		2,5	1,0	25,1			0,00
Zelenjava:	17				49.566,4	0,34	5,72
beluši (SFK)		4,0	0,0	0,0			0,00
brokoli (SFK)		23,0	0,1	23,0			0,00
buča (SFK)		7,0	0,7	49,0			0,01

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaič-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A1: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2000

ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
cvetača (SFK)		13,0	1,2	156,0			0,02
čebula (SFK)		2,7	6,7	180,9			0,02
česen (D)		19,0	1,1	209,0			0,02
stročji fižol (SFK)		1,5	1,8	27,0			0,00
grah (SFK)		2,0	0,3	6,0			0,00
hren (SFK)		9,0	0,1	9,0			0,00
jajčevcevec (SFK)		4,0	0,2	8,0			0,00
rumena koleraba (SFK)		10,0	0,1	10,0			0,00
korenje (SFK)		62,0	2,9	1.798,0			0,21
krompir (SFK)		2,7	46,1	1.244,7			0,14
koruza (SFK)		1,0	0,2	2,0			0,00
kumara (SFK)		3,0	3,4	102,0			0,01
ohrovt (SFK)		8,3	0,3	24,9			0,00
paprika (SFK)		1,5	3,8	57,0			0,01
paradižnik (SFK)		3,3	7,9	260,7			0,03
por (SFK)		4,0	0,2	8,0			0,00
redkev, repa, rdeča pesa (D)		36,5	1,6	584,0			0,07
glavnata solata (SFK)		7,4	10,9	806,6			0,09
zelje (SFK)		12,0	6,1	732,0			0,08
blitva in peteršilj (SLO)		171,5	0,6	1.029,0			0,12
špinača (SFK)		69,0	0,3	207,0			0,02
kislo zelje, odcejeno (SFK)		355,0	1,6	5.680,0			0,66
kisla repa (D)		355,0	0,6	2.130,0			0,25
kumarice v kisu (SFK)		960,0	0,9	8.640,0			1,00
pesa v pločevinki (USDA)		143,0	0,5	715,0			0,08
olive, zelene, v marinadi (SFK)		2.100,0	0,2	4.200,0			0,48
gobe v pločevinki (USDA)		425,0	0,2	850,0			0,10
hren, delikatesni (USDA)		314,0	0,1	314,0			0,04
vložena paprika (D)		1.240,0	0,2	2.480,0			0,29
ajvar (D)		650,0	0,3	1.950,0			0,23
koruza, v pločevinki ali vakumsko pakirana (USDA)		272,0	0,1	272,0			0,03
zelenjava za juho - korenje, peteršilj, krompir, zelje (SLO,SFK)		34,0	0,2	68,0			0,01
zmrznjena zelenjava - grah, korenje, brokoli (D)		70,5	0,7	493,5			0,06
fižol in grah v zrnju, suho (SFK)		35,0	2,3	805,0			0,09
pomfrit, zmrznjen (USDA)		43,0	0,7	301,0			0,03
krompir, čips, ocvrt v olju (SFK)		450,0	0,4	1.800,0			0,21
druga glavnata zelenjava		12,7	0,0	0,0			0,00
druga zelenjava gojena zaradi plodov		2,9	0,1	2,9			0,00
druga suha zelenjava		35,0	0,3	105,0			0,01

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaič-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A1: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2000

	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)							
druga konzervirana, predelana in vložena zelenjava		660,4	1,7	11.226,2			1,30
PIJAČE							
Brezalkoholne pijače in napitki:	18				32.596,3	0,23	3,76
kava, pražena (SFK)		12,0	1,5	180,0			0,02
kava, žitna - iz cikorije (USDA)		277,0	0,4	1.108,0			0,13
kava druga - instant (SFK)		72,0	1,5	1.080,0			0,12
kakav (SLO)		16,3	0,5	81,5			0,01
zeliščni čaj (USDA)		1,0	0,1	1,0			0,00
sadni čaj (D)		1,0	0,2	2,0			0,00
Cedevita (D)		920,0	0,3	2.760,0			0,32
Radenska (D)		55,0	20,5	11.275,0			1,30
Edina (D)		6,3	0,8	50,4			0,01
Tempel (D)		11,0	1,0	110,0			0,01
Donat (D)		150,0	3,8	5.700,0			0,66
Coca-cola (D)		8,0	3,6	288,0			0,03
Cocta (D)		20,0	1,1	220,0			0,03
Deit, Stil, Fanta, Bibita (D)		20,0	4,1	820,0			0,09
Sola (D)		8,0	2,2	176,0			0,02
Tonic (D)		19,0	0,2	38,0			0,00
Sprite (D)		100,0	0,2	200,0			0,02
ledeni čaj (D)		10,0	7,2	720,0			0,08
energetski napitki (D)		80,0	0,3	240,0			0,03
breskov sok (D)		4,0	0,5	20,0			0,00
sadni sirup (SFK)		1,6	4,1	65,6			0,01
jabolčni sok, jabolčnik in mošt (D)		2,2	6,0	132,0			0,02
pomarančni sok (industrijski, nesladkan) (SFK)		1,4	4,2	58,8			0,01
zelenjavni sokovi (D)		250,0	0,4	1.000,0			0,12
druge vrste mineralne vode		55,6	5,1	2.834,3			0,33
druge gazirane sladke pijače		36,4	8,2	2.987,1			0,34
drugi sadni sokovi		2,3	19,5	448,5			0,05
Alkoholne pijače:	19				1.808,8	0,01	0,21
viski (SFK)		0,1	0,2	0,2			0,00
žganje (D)		1,0	0,5	5,0			0,00
vino, peneče, nemško (SFK)		3,5	0,0	1,4			0,00
vino, rdeče, lahko (SFK)		2,6	25,2	655,2			0,08
rum, 80% alkohola (USDA)		1,0	0,2	2,0			0,00
pivo, svetlo (SFK)		5,0	22,9	1.145,0			0,13
				Skupna količina zaužite soli (g/soli/osebo/dan)		5,96	

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaič-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Priloga A2: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2001

ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
ŽITA IN ŽITNI IZDELKI							
Kruh:	1				306.933,4	2,14	36,15
polbeli in polrni (SLO)		500,0	5,9	29.500,0			3,47
mešani pšenični/rženi (SFK)		553,0	1,0	5.530,0			0,65
graham (SFK)		430,0	0,2	860,0			0,10
pšenični polnozrnati (SFK)		462,0	1,2	5.544,0			0,65
rženi (SFK)		511,0	1,4	7.154,0			0,84
bel (USDA)		681,0	20,4	138.924,0			16,36
črni (Prodi)		421,0	7,9	33.259,0			3,92
ovsen (USDA)		599,0	0,2	1.198,0			0,14
koruzni (USDA)		658,0	0,8	5.264,0			0,62
sončnični (Prodi)		402,0	0,1	402,0			0,05
druge vrste kruha - ajdov, pisani,...		521,7	15,2	79.298,4			9,34
Pecivo:	2				31.447,9	0,22	3,70
zlati prepečenec (SLO)		550,0	0,0	0,0			0,00
prepečenec (SFK)		263,0	0,2	526,0			0,06
pšenični toast (SFK)		551,0	0,6	3.306,0			0,39
bombeta (Prodi)		451,0	0,1	451,0			0,05
makovka (SLO)		500,0	0,1	500,0			0,06
kifeljček (Prodi)		451,0	0,0	0,0			0,00
štručka (Prodi)		451,0	0,6	2.706,0			0,32
kajzerica (USDA)		544,0	0,3	1.632,0			0,19
sirova štručka (D)		629,0	0,3	1.887,0			0,22
žemlja (SFK)		531,0	3,1	16.461,0			1,94
krisp-hrustljavi kruh (SLO)		550,0	0,0	0,0			0,00
drugo pecivo		497,4	0,8	3.978,9			0,47
Čajno pecivo:	3				22.091,6	0,15	2,60
piškoti (SFK)		387,0	0,7	2.709,0			0,32
slane palčke (SFK)		1790,0	0,2	3.580,0			0,42
grisini palčke (D)		870,0	0,1	870,0			0,10
čajni keksi (D)		260,0	2,0	5.200,0			0,61
medenjaki (D)		260,0	0,1	260,0			0,03
krekerji (D)		847,0	0,1	847,0			0,10
flips (D)		1610,0	0,1	1.610,0			0,19
smoki (D)		1580,0	0,1	1.580,0			0,19
vaflji (USDA)		511,0	0,1	511,0			0,06
napolitanke (D)		109,0	1,5	1.635,0			0,19
drugo čajno pecivo		822,4	0,4	3.289,6			0,39
Druga hrana na bazi moke ali škroba:	4				21.402,3	0,15	2,52
pop corn (D)		4,0	0,1	4,0			0,00
prašek za puding in kremo (D)		1020,0	0,2	2.040,0			0,24
drobtine (D)		760,0	0,8	6.080,0			0,72
Zlate kroglice (D)		865,0	0,2	1.730,0			0,20
ajdova kaša (D)		1,0	0,2	2,0			0,00
polenta (USDA)		7,0	0,4	28,0			0,00
prosenka kaša (D)		5,0	0,2	10,0			0,00

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaič-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A2: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2001

	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)							
ješprenj (SFK)		5,0	0,4	20,0			0,00
riž (D)		6,0	3,9	234,0			0,03
kosmiči za zajtrk (D)		460,0	2,3	10.580,0			1,25
ribana kaša (SFK)		11,7	0,2	23,4			0,00
drugi izdelki na bazi žitaric		325,4	0,2	650,9			0,08
Moka:	5				610,8	0,004	0,07
koruzna moka (SLO,D)		1,9	0,3	5,7			0,00
pšenična moka (SFK)		3,0	17,4	522,0			0,06
ajdova moka (SLO,D)		3,4	0,4	13,6			0,00
ržena moka (SLO,D)		6,0	0,8	48,0			0,01
druge vrste moke		3,6	0,6	21,5			0,00
Testenine:	6				4.364,2	0,03	0,51
makaroni (USDA)		7,0	2,0	140,0			0,02
špageti (USDA)		7,0	1,2	84,0			0,01
njoki (D)		393,0	0,2	786,0			0,09
jajčni rezanci (USDA)		21,0	1,1	231,0			0,03
polnjene testenine (USDA)		344,0	0,1	344,0			0,04
druge testenine		154,4	1,8	2.779,2			0,33
OTROŠKA HRANA IN SLADKI PROIZVODI							
Otroška hrana:	7				327,2	0,002	0,04
kaša žitarice (D)		33,0	0,0	0,0			0,00
Čokolino (D)		78,5	0,4	314,0			0,04
Čokolešnik (D)		2,4	0,3	7,2			0,00
Frutek sadni (D)		6,0	0,1	6,0			0,00
Hipp zelenjava (D)		20,0	0,0	0,0			0,00
Frutek korenček (D)		30,0	0,0	0,0			0,00
druga hrana za dojenčke		28,3	0,0	0,0			0,00
Sladkor,marmelada,med,sladkarije:	8				7.660,9	0,05	0,90
mlečna čokolada (SLO)		156,0	2,1	3.276,0			0,39
čokoladne praline in bomboniere (D)		240,0	0,3	720,0			0,08
Kinder jajček (D)		100,0	0,1	100,0			0,01
čokoladno-lešnikov namaz (USDA)		41,0	0,4	164,0			0,02
cvetni med (SFK)		2,4	0,7	16,8			0,00
sladkor (SFK)		0,3	14,2	42,6			0,01
sladoled (SFK)		110,0	2,6	2.860,0			0,34
mešana marmelada (SLO)		18,0	1,0	180,0			0,02
kompoti (D)		3,3	1,0	33,0			0,00
drugi čokoladni izdelki		134,3	0,2	268,5			0,03
MLEKO, MLEČNI IZDELKI IN JAJCA							
Mleko in mlečni izdelki:	9				86.654,0	0,60	10,21
mleko, kravje, polnomastno, sveže (SFK)		48,0	33,8	16.224,0			1,91
mleko, kravje, sterilizirano (SFK)		48,0	35,6	17.088,0			2,01
mleko, kravje, med 1.5% in 1.8% mm (SFK)		47,0	9,0	4.230,0			0,50

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaič-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A2: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2001

	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)							
mleko, kislo (D)		36,0	1,5	540,0			0,06
mleko, v prahu, polnomastno (SFK)		371,0	0,2	742,0			0,09
siri (SLO,D)		694,0	5,4	37.476,0			4,41
jogurt, 3.5% mm (SFK)		48,0	10,9	5.232,0			0,62
skuta, 20% mm (SFK)		35,0	2,9	1.015,0			0,12
smetana, kislá (SFK)		53,0	1,9	1.007,0			0,12
smetana, sladka, 30% mm (SFK)		34,0	1,6	544,0			0,06
čokoladni puding (USDA) in druge mlečne sladice ter napitki (D)		284,0	0,9	2.556,0			0,30
Jajca:	10				9.044,0	0,06	1,07
kokošja (SFK)		133,0	6,8	9.044,0			1,07
MESO IN MESNI IZDELKI							
Sveže meso (razen perutnine):	11				17.649,9	0,12	2,08
svinjsko (SLO)		61,4	14,3	8.780,2			1,03
goveje (SLO)		64,1	10,9	6.986,9			0,82
junečje (Prodi)		91,0	0,7	637,0			0,08
telečje (Prodi)		92,0	0,7	644,0			0,08
ovčje, kozje in jagnječje (Prodi)		82,0	0,1	82,0			0,01
mleto meso (Prodi)		55,0	0,0	0,0			0,00
druge vrste mesa - konjsko, zajčje,... (Prodi)		74,3	0,7	519,8			0,06
Perutnina:	12				5.369,5	0,04	0,63
piščančje meso, sveže in zmrznjeno (SLO,D)		49,8	10,6	5.278,8			0,62
puranje meso, sveže in zmrznjeno (SLO,D)		52,7	0,1	52,7			0,01
raca in gos, sveža (SFK)		38,0	0,1	38,0			0,00
Ribe in ribji izdelki:	13				7.902,4	0,05	0,93
sveže in zamrznjene ribe (D)		85,0	2,0	1.700,0			0,20
raki polži in druga morska hrana (D)		286,0	0,2	572,0			0,07
ribji izdelki - konzerve, paštete (SLO)		469,2	1,2	5.630,4			0,66
Mesni izdelki, delikatese in drobovina:	14				226.932,2	1,58	26,73
mesni zajtrk (D)		1060,0	0,2	2.120,0			0,25
golaž (D)		575,0	0,1	575,0			0,07
jetrna pašteta (SFK)		738,0	1,2	8.856,0			1,04
klasična hrenovka (SLO)		698,8	2,2	15.373,6			1,81
različne klobase (SLO)		836,6	2,2	18.405,2			2,17
šunka v ovitku, kuhana šunka (SLO)		786,3	0,9	7.076,7			0,83
različne salame (D)		1209,3	5,9	71.348,7			8,40
slanina (SFK)		1770,0	0,8	14.160,0			1,67
pršut (SLO)		2445,0	0,9	22.005,0			2,59
suho meso (D)		1800,0	1,7	30.600,0			3,60
kosti za juho (D)		175,5	0,5	877,5			0,10
goveja ledvica (SFK)		235,0	0,1	235,0			0,03
goveja jetra (SFK)		116,0	0,3	348,0			0,04
druge delikatese		1291,0	1,0	12.910,0			1,52

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaič-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A2: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2001

	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)							
drugi suhomesnati izdelki		1800,0	1,0	18.000,0			2,12
druga drobovina		175,5	0,5	877,5			0,10
druge pripravljene mesne jedi		791,0	0,4	3.164,0			0,37
MAŠČOBE							
Živalske in rastlinske maščobe:	15				3.511,0	0,02	0,41
margarina (SFK)		101,0	2,3	2.323,0			0,27
maslo (SFK)		5,0	0,7	35,0			0,00
svinjska mast (D)		545,0	0,2	1.090,0			0,13
surova slanina (SFK)		21,0	0,3	63,0			0,01
jedilna olja - olivno, sončnično, koruzno, bučno, sojino,... (D)		1,0	14,9	149,0			0,02
SADJE IN ZELENJAVA							
Sadje in oreški:	16				1.444,6	0,01	0,17
ananas (SFK)		2,0	0,2	4,0			0,00
banana (SFK)		1,0	10,3	103,0			0,01
borovnice (SFK)		1,0	0,1	1,0			0,00
breskev (SFK)		1,3	3,7	48,1			0,01
češnje (SFK)		2,6	1,4	36,4			0,00
grenivka (SFK)		1,0	0,5	5,0			0,00
grozdje (SFK)		2,0	4,7	94,0			0,01
hruška (SFK)		2,0	2,3	46,0			0,01
jabolko (SFK)		1,2	22,0	264,0			0,03
jagode (SFK)		1,4	0,5	7,0			0,00
melona (D)		17,0	0,3	51,0			0,01
kivi (SFK)		2,8	0,9	25,2			0,00
limona (SFK)		1,9	2,0	38,0			0,00
lubenica (SFK)		1,0	2,7	27,0			0,00
mandarina (SFK)		1,0	4,2	42,0			0,00
pomaranča (SFK)		1,4	6,4	89,6			0,01
nektarine (D)		3,0	1,0	30,0			0,00
sliva (SFK)		1,6	1,2	19,2			0,00
lešniki (SFK)		2,0	0,1	2,0			0,00
kostanj (D)		1,5	0,2	3,0			0,00
sladki mandeljni (SFK)		2,0	0,0	0,0			0,00
orehi (SFK)		2,4	0,4	9,6			0,00
užitna semena (D)		18,8	0,4	75,2			0,01
kokosova moka (D)		37,0	0,1	37,0			0,00
suho sadje (D)		50,3	0,7	352,1			0,04
drugo sveže sadje		2,5	1,4	35,2			0,00
Zelenjava:	17				49.435,1	0,34	5,82
beluši (SFK)		4,0	0,0	0,0			0,00
brokoli (SFK)		23,0	0,1	23,0			0,00
buča (SFK)		7,0	0,7	49,0			0,01
cvetača (SFK)		13,0	1,0	130,0			0,02
čebula (SFK)		2,7	6,0	162,0			0,02

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaič-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A2: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2001

ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
česen (D)		19,0	1,1	209,0			0,02
stročji fižol (SFK)		1,5	1,8	27,0			0,00
grah (SFK)		2,0	0,3	6,0			0,00
hren (SFK)		9,0	0,1	9,0			0,00
jajčevец (SFK)		4,0	0,2	8,0			0,00
rumena koleraba (SFK)		10,0	0,1	10,0			0,00
korenje (SFK)		62,0	2,8	1.736,0			0,20
krompir (SFK)		2,7	41,7	1.125,9			0,13
koruza (SFK)		1,0	0,2	2,0			0,00
kumara (SFK)		3,0	3,4	102,0			0,01
ohrovt (SFK)		8,3	0,3	24,9			0,00
paprika (SFK)		1,5	3,6	54,0			0,01
paradižnik (SFK)		3,3	7,7	254,1			0,03
por (SFK)		4,0	0,2	8,0			0,00
redkev, repa, rdeča pesa (D)		36,5	1,6	584,0			0,07
glavnata solata (SFK)		7,4	10,4	769,6			0,09
zelje (SFK)		12,0	6,1	732,0			0,09
blitva in peteršilj (SLO)		171,5	0,7	1.200,5			0,14
špinača (SFK)		69,0	0,2	138,0			0,02
kislo zelje, odcejeno (SFK)		355,0	1,6	5.680,0			0,67
kisla repa (D)		355,0	0,6	2.130,0			0,25
kumarice v kisu (SFK)		960,0	0,9	8.640,0			1,02
pesa v pločevinki (USDA)		143,0	0,6	858,0			0,10
olive, zelene, v marinadi (SFK)		2100,0	0,2	4.200,0			0,49
gobe v pločevinki (USDA)		425,0	0,2	850,0			0,10
hren, delikatesni (USDA)		314,0	0,1	314,0			0,04
vložena paprika (D)		1240,0	0,2	2.480,0			0,29
ajvar (D)		650,0	0,3	1.950,0			0,23
koruza, v pločevinki ali vakumsko pakirana (USDA)		272,0	0,1	272,0			0,03
zelenjava za juho - korenje, peteršilj, krompir, zelje (SLO,SFK)		34,0	0,2	68,0			0,01
zmrznjena zelenjava - grah, korenje, brokoli (D)		70,5	0,8	564,0			0,07
fižol in grah v zrnju, suho (SFK)		35,0	2,1	735,0			0,09
pomfrit, zmrznjen (USDA)		43,0	0,7	301,0			0,04
krompir, čips, ocvrt v olju (SFK)		450,0	0,4	1.800,0			0,21
druga glavnata zelenjava		12,7	0,0	0,0			0,00
druga zelenjava gojena zaradi plodov		2,9	0,1	2,9			0,00
druga suha zelenjava		35,0	0,0	0,0			0,00
druga konzervirana, predelana in vložena zelenjava		660,4	1,7	11.226,2			1,32
PIJAČE							
Brezalkoholne pijače in napitki:	18				34.426,8	0,24	4,05
kava, pražena (SFK)		12,0	1,6	192,0			0,02

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaič-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A2: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2001

ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
kava, žitna - iz cikorije (USDA)		277,0	0,3	831,0			0,10
kava druga - instant (SFK)		72,0	1,4	1.008,0			0,12
kakav (SLO)		16,3	0,5	81,5			0,01
zeliščni čaj (USDA)		1,0	0,1	1,0			0,00
sadni čaj (D)		1,0	0,1	1,0			0,00
Cedevita (D)		920,0	0,3	2.760,0			0,33
Radenska (D)		55,0	20,5	11.275,0			1,33
Edina (D)		6,3	0,6	37,8			0,00
Tempel (D)		11,0	0,7	77,0			0,01
Donat (D)		150,0	3,7	5.550,0			0,65
Coca-cola (D)		8,0	3,4	272,0			0,03
Cocta (D)		20,0	1,2	240,0			0,03
Deit, Stil, Fanta, Bibita (D)		20,0	5,3	1.060,0			0,12
Sola (D)		8,0	2,9	232,0			0,03
Tonic (D)		19,0	0,3	57,0			0,01
Sprite (D)		100,0	0,2	200,0			0,02
ledeni čaj (D)		10,0	6,3	630,0			0,07
energetski napitki (D)		80,0	0,3	240,0			0,03
breskov sok (D)		4,0	0,5	20,0			0,00
sadni sirup (SFK)		1,6	3,8	60,8			0,01
jabolčni sok, jabolčnik in mošt (D)		2,2	6,9	151,8			0,02
pomarančni sok (industrijski, nesladkan) (SFK)		1,4	4,0	56,0			0,01
zelenjavni sokovi (D)		250,0	0,5	1.250,0			0,15
druge vrste mineralne vode		55,6	7,6	4.223,7			0,50
druge gazirane sladke pijače		36,4	9,3	3.387,9			0,40
drugi sadni sokovi		2,3	23,1	531,3			0,06
Alkoholne pijače:	19				1.689,3	0,01	0,20
viski (SFK)		0,1	0,1	0,1			0,00
žganje (D)		1,0	0,4	4,0			0,00
vino, peneče, nemško (SFK)		3,5	0,0	0,0			0,00
vino, rdeče, lahko (SFK)		2,6	23,2	603,2			0,07
rum, 80% alkohola (USDA)		1,0	0,2	2,0			0,00
pivo, svetlo (SFK)		5,0	21,6	1.080,0			0,13
					Skupna količina zaužite soli (g/soli/osebo/dan)	5,84	

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Priloga A3: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2002

ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
ŽITA IN ŽITNI IZDELKI							
Kruh:	1				279.425,7	1,94	34,37
polbeli in polrni (SLO)		500,0	5,5	27.500,0			3,38
mešani pšenični/rženi (SFK)		553,0	0,8	4.424,0			0,54
graham (SFK)		430,0	0,2	860,0			0,11
pšenični polnozrnat (SFK)		462,0	1,4	6.468,0			0,80
rženi (SFK)		511,0	1,6	8.176,0			1,01
bel (USDA)		681,0	16,0	108.960,0			13,40
črni (Prodi)		421,0	7,8	32.838,0			4,04
ovsen (USDA)		599,0	0,2	1.198,0			0,15
koruzni (USDA)		658,0	0,7	4.606,0			0,57
sončnični (Prodi)		402,0	0,1	402,0			0,05
druge vrste kruha - ajdov, pisani,...		521,7	16,1	83.993,7			10,33
Pecivo:	2				33.654,6	0,23	4,14
zlati prepečenec (SLO)		550,0	0,1	550,0			0,07
prepečenec (SFK)		263,0	0,2	526,0			0,06
pšenični toast (SFK)		551,0	0,7	3.857,0			0,47
bombeta (Prodi)		451,0	0,1	451,0			0,06
makovka (SLO)		500,0	0,1	500,0			0,06
kifeljček (Prodi)		451,0	0,0	0,0			0,00
štručka (Prodi)		451,0	0,6	2.706,0			0,33
kajzerica (USDA)		544,0	0,4	2.176,0			0,27
sirova štručka (D)		629,0	0,4	2.516,0			0,31
žemlja (SFK)		531,0	2,9	15.399,0			1,89
krisp-hrustljavi kruh (SLO)		550,0	0,0	0,0			0,00
drugo pecivo		497,4	1,0	4.973,6			0,61
Čajno pecivo:	3				22.333,6	0,16	2,75
piškoti (SFK)		387,0	0,6	2.322,0			0,29
slane palčke (SFK)		1.790,0	0,2	3.580,0			0,44
grisini palčke (D)		870,0	0,1	870,0			0,11
čajni keksi (D)		260,0	2,1	5.460,0			0,67
medenjaki (D)		260,0	0,2	520,0			0,06
krekerji (D)		847,0	0,1	847,0			0,10
flips (D)		1.610,0	0,1	1.610,0			0,20
smoki (D)		1.580,0	0,1	1.580,0			0,19
vaflji (USDA)		511,0	0,1	511,0			0,06
napolitanke (D)		109,0	1,6	1.744,0			0,21
drugo čajno pecivo		822,4	0,4	3.289,6			0,40
Druga hrana na bazi moke ali škroba:	4				20.593,1	0,14	2,53
pop corn (D)		4,0	0,1	4,0			0,00
prašek za puding in kremo (D)		1.020,0	0,2	2.040,0			0,25
drobtine (D)		760,0	0,8	6.080,0			0,75
Zlate kroglice (D)		865,0	0,2	1.730,0			0,21
ajdova kaša (D)		1,0	0,2	2,0			0,00
polenta (USDA)		7,0	0,4	28,0			0,00
prosenka kaša (D)		5,0	0,2	10,0			0,00

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaič-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A3: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2002

ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
ječmenj (SFK)		5,0	0,4	20,0			0,00
riž (D)		6,0	3,7	222,0			0,03
kosmiči za zajtrk (D)		460,0	2,2	10.120,0			1,24
ribana kaša (SFK)		11,7	0,1	11,7			0,00
drugi izdelki na bazi žitaric		325,4	0,1	325,4			0,04
Moka:	5				585,7	0,004	0,07
koruzna moka (SLO,D)		1,9	0,2	3,8			0,00
pšenična moka (SFK)		3,0	17,9	537,0			0,07
ajdova moka (SLO,D)		3,4	0,3	10,2			0,00
ržena moka (SLO,D)		6,0	0,4	24,0			0,00
druge vrste moke		3,6	0,3	10,7			0,00
Testenine:	6				4.013,2	0,03	0,49
makaroni (USDA)		7,0	2,4	168,0			0,02
špageti (USDA)		7,0	1,2	84,0			0,01
njoki (D)		393,0	0,3	1.179,0			0,15
jajčni rezanci (USDA)		21,0	1,1	231,0			0,03
polnjene testenine (USDA)		344,0	0,1	344,0			0,04
druge testenine		154,4	1,3	2.007,2			0,25
OTROŠKA HRANA IN SLADKI PROIZVODI							
Otroška hrana:	7				327,2	0,002	0,04
kaša žitarice (D)		33,0	0,0	0,0			0,00
Čokolino (D)		78,5	0,4	314,0			0,04
Čokolešnik (D)		2,4	0,3	7,2			0,00
Frutek sadni (D)		6,0	0,1	6,0			0,00
Hipp zelenjava (D)		20,0	0,0	0,0			0,00
Frutek korenček (D)		30,0	0,0	0,0			0,00
druga hrana za dojenčke		28,3	0,0	0,0			0,00
Sladkor,marmelada,med,sladkarije:	8				8.674,4	0,06	1,07
mlečna čokolada (SLO)		156,0	2,3	3.588,0			0,44
čokoladne praline in bomboniere (D)		240,0	0,4	960,0			0,12
Kinder jajček (D)		100,0	0,1	100,0			0,01
čokoladno-lešnikov namaz (USDA)		41,0	0,5	205,0			0,03
cvetni med (SFK)		2,4	0,7	16,8			0,00
sladkor (SFK)		0,3	13,7	41,1			0,01
sladoled (SFK)		110,0	3,0	3.300,0			0,41
mešana marmelada (SLO)		18,0	0,9	162,0			0,02
kompoti (D)		3,3	1,0	33,0			0,00
drugi čokoladni izdelki		134,3	0,2	268,5			0,03
MLEKO, MLEČNI IZDELKI IN JAJCA							
Mleko in mlečni izdelki:	9				85.727,0	0,60	10,55
mleko, kravje, polnomastno, sveže (SFK)		48,0	29,2	14.016,0			1,72
mleko, kravje, sterilizirano (SFK)		48,0	37,0	17.760,0			2,18
mleko, kravje, med 1.5% in 1.8% mm (SFK)		47,0	10,3	4.841,0			0,60

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaič-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A3: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2002

ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
mleko, kislo (D)		36,0	1,2	432,0			0,05
mleko, v prahu, polnomastno (SFK)		371,0	0,2	742,0			0,09
siri (SLO,D)		694,0	5,4	37.476,0			4,61
jogurt, 3.5% mm (SFK)		48,0	11,6	5.568,0			0,68
skuta, 20% mm (SFK)		35,0	3,0	1.050,0			0,13
smetana, kislja (SFK)		53,0	2,0	1.060,0			0,13
smetana, sladka, 30% mm (SFK)		34,0	1,5	510,0			0,06
čokoladni puding (USDA) in druge mlečne sladice ter napitki (D)		284,0	0,8	2.272,0			0,28
Jajca:	10				8.379,0	0,06	1,03
kokošja (SFK)		133,0	6,3	8.379,0			1,03
MESO IN MESNI IZDELKI							
Sveže meso (razen perutnine):	11				16.141,4	0,11	1,99
svinjsko (SLO)		61,4	13,5	8.289,0			1,02
goveje (SLO)		64,1	7,1	4.551,1			0,56
junečje (Prodi)		91,0	0,7	637,0			0,08
telečje (Prodi)		92,0	0,7	644,0			0,08
ovčje, kozje in jagnječje (Prodi)		82,0	0,2	164,0			0,02
mleto meso (Prodi)		55,0	2,7	1.485,0			0,18
druge vrste mesa - konjsko, zajčje,... (Prodi)		74,3	0,5	371,3			0,05
Perutnina:	12				5.223,0	0,04	0,64
piščančje meso, sveže in zmrznjeno (SLO,D)		49,8	10,2	5.079,6			0,62
puranje meso, sveže in zmrznjeno (SLO,D)		52,7	0,2	105,4			0,01
raca in gos, sveža (SFK)		38,0	0,1	38,0			0,00
Ribe in ribji izdelki:	13				8.273,4	0,06	1,02
sveže in zamrznjene ribe (D)		85,0	2,1	1.785,0			0,22
raki polži in druga morska hrana (D)		286,0	0,3	858,0			0,11
ribji izdelki - konzerve, paštete (SLO)		469,2	1,2	5.630,4			0,69
Mesni izdelki, delikatase in drobovina:	14				216.858,3	1,51	26,68
mesni zajtrk (D)		1.060,0	0,2	2.120,0			0,26
golaž (D)		575,0	0,1	575,0			0,07
jetna pašteta (SFK)		738,0	1,2	8.856,0			1,09
klasična hrenovka (SLO)		698,8	2,2	15.373,6			1,89
različne klobase (SLO)		836,6	2,1	17.568,6			2,16
šunka v ovitku, kuhana šunka (SLO)		786,3	0,9	7.076,7			0,87
različne salame (D)		1.209,3	5,8	70.139,4			8,63
slanina (SFK)		1.770,0	0,8	14.160,0			1,74
pršut (SLO)		2.445,0	0,7	17.115,0			2,11
suho meso (D)		1.800,0	1,9	34.200,0			4,21
kosti za juho (D)		175,5	0,6	1.053,0			0,13
goveja ledvica (SFK)		235,0	0,2	470,0			0,06
goveja jetra (SFK)		116,0	0,3	348,0			0,04
druge delikatase		1.291,0	0,8	10.328,0			1,27

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaič-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A3: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2002

ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
drugi suhomesnati izdelki		1.800,0	0,8	14.400,0			1,77
druga drobovina		175,5	0,4	702,0			0,09
druge pripravljene mesne jedi		791,0	0,3	2.373,0			0,29
MAŠČOBE							
Živalske in rastlinske maščobe:	15				3.431,0	0,02	0,42
margarina (SFK)		101,0	2,2	2.222,0			0,27
maslo (SFK)		5,0	0,7	35,0			0,00
svinjska mast (D)		545,0	0,2	1.090,0			0,13
surova slanina (SFK)		21,0	0,4	84,0			0,01
jedilna olja - olivno, sončnično, koruzno, bučno, sojino,... (D)		1,0	14,1	141,0			0,02
SADJE IN ZELENJAVA							
Sadje in oreški:	16				1.574,3	0,01	0,19
ananas (SFK)		2,0	0,3	6,0			0,00
banana (SFK)		1,0	11,2	112,0			0,01
borovnice (SFK)		1,0	0,1	1,0			0,00
breskev (SFK)		1,3	3,6	46,8			0,01
češnjke (SFK)		2,6	1,3	33,8			0,00
grenivka (SFK)		1,0	0,5	5,0			0,00
grozdje (SFK)		2,0	4,1	82,0			0,01
hruška (SFK)		2,0	2,3	46,0			0,01
jabolko (SFK)		1,2	21,1	253,2			0,03
jagode (SFK)		1,4	0,6	8,4			0,00
melona (D)		17,0	0,4	68,0			0,01
kivi (SFK)		2,8	0,8	22,4			0,00
limona (SFK)		1,9	2,1	39,9			0,00
lubenica (SFK)		1,0	3,6	36,0			0,00
mandarina (SFK)		1,0	3,2	32,0			0,00
pomaranča (SFK)		1,4	7,0	98,0			0,01
nektarine (D)		3,0	1,1	33,0			0,00
sliva (SFK)		1,6	1,2	19,2			0,00
lešniki (SFK)		2,0	0,1	2,0			0,00
kostanj (D)		1,5	0,2	3,0			0,00
sladki mandeljni (SFK)		2,0	0,1	2,0			0,00
orehi (SFK)		2,4	0,4	9,6			0,00
užitna semena (D)		18,8	0,6	112,8			0,01
kokosova moka (D)		37,0	0,1	37,0			0,00
suho sadje (D)		50,3	0,8	402,4			0,05
drugo sveže sadje		2,5	2,5	62,8			0,01
Zelenjava:	17				50.810,2	0,35	6,25
beluši (SFK)		4,0	0,1	4,0			0,00
brokoli (SFK)		23,0	0,1	23,0			0,00
buča (SFK)		7,0	0,8	56,0			0,01
cvetača (SFK)		13,0	0,9	117,0			0,01
čebula (SFK)		2,7	5,9	159,3			0,02

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaič-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A3: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2002

ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
česen (D)		19,0	1,1	209,0			0,03
stročji fižol (SFK)		1,5	1,7	25,5			0,00
grah (SFK)		2,0	0,3	6,0			0,00
hren (SFK)		9,0	0,1	9,0			0,00
jajčevcevec (SFK)		4,0	0,2	8,0			0,00
rumena koleraba (SFK)		10,0	0,2	20,0			0,00
korenje (SFK)		62,0	2,8	1.736,0			0,21
krompir (SFK)		2,7	35,9	969,3			0,12
koruza (SFK)		1,0	0,1	1,0			0,00
kumara (SFK)		3,0	3,1	93,0			0,01
ohrovt (SFK)		8,3	0,3	24,9			0,00
paprika (SFK)		1,5	3,5	52,5			0,01
paradižnik (SFK)		3,3	7,9	260,7			0,03
por (SFK)		4,0	0,2	8,0			0,00
redkev, repa, rdeča pesa (D)		36,5	1,6	584,0			0,07
glavnata solata (SFK)		7,4	10,0	740,0			0,09
zelje (SFK)		12,0	5,5	660,0			0,08
blitva in peteršilj (SLO)		171,5	0,7	1.200,5			0,15
špinača (SFK)		69,0	0,3	207,0			0,03
kislo zelje, odcejeno (SFK)		355,0	1,6	5.680,0			0,70
kisla repa (D)		355,0	0,6	2.130,0			0,26
kumarice v kislu (SFK)		960,0	0,9	8.640,0			1,06
pesa v pločevinki (USDA)		143,0	0,6	858,0			0,11
olive, zelene, v marinadi (SFK)		2.100,0	0,2	4.200,0			0,52
gobe v pločevinki (USDA)		425,0	0,2	850,0			0,10
hren, delikatesni (USDA)		314,0	0,1	314,0			0,04
vložena paprika (D)		1.240,0	0,2	2.480,0			0,31
ajvar (D)		650,0	0,3	1.950,0			0,24
koruza, v pločevinki ali vakumsko pakirana (USDA)		272,0	0,2	544,0			0,07
zelenjava za juho - korenje, peteršilj, krompir, zelje (SLO,SFK)		34,0	0,2	68,0			0,01
zmrznjena zelenjava - grah, korenje, brokoli (D)		70,5	0,8	564,0			0,07
fižol in grah v zrnju, suho (SFK)		35,0	1,8	630,0			0,08
pomfrit, zmrznjen (USDA)		43,0	0,6	258,0			0,03
krompir, čips, ocvrt v olju (SFK)		450,0	0,4	1.800,0			0,22
druga glavnata zelenjava		12,7	0,1	12,7			0,00
druga zelenjava gojena zaradi plodov		2,9	0,2	5,8			0,00
druga suha zelenjava		35,0	0,3	105,0			0,01
druga konzervirana, predelana in vložena zelenjava		660,4	1,9	12.546,9			1,54
PIJAČE							
Brezalkoholne pijače in napitki:	18				35.386,8	0,25	4,35
kava, pražena (SFK)		12,0	1,6	192,0			0,02

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaič-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A3: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2002

ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
kava, žitna - iz cikorije (USDA)		277,0	0,3	831,0			0,10
kava druga – instant (SFK)		72,0	1,4	1.008,0			0,12
kakav (SLO)		16,3	0,4	65,2			0,01
zeliščni čaj (USDA)		1,0	0,1	1,0			0,00
sadni čaj (D)		1,0	0,1	1,0			0,00
Cedevita (D)		920,0	0,3	2.760,0			0,34
Radenska (D)		55,0	18,7	10.285,0			1,27
Edina (D)		6,3	0,7	44,1			0,01
Tempel (D)		11,0	0,7	77,0			0,01
Donat (D)		150,0	3,8	5.700,0			0,70
Coca-cola (D)		8,0	3,7	296,0			0,04
Cocta (D)		20,0	1,7	340,0			0,04
Deit, Stil, Fanta, Bibita (D)		20,0	5,0	1.000,0			0,12
Sola (D)		8,0	2,2	176,0			0,02
Tonic (D)		19,0	0,3	57,0			0,01
Sprite (D)		100,0	0,2	200,0			0,02
ledeni čaj (D)		10,0	5,2	520,0			0,06
energetski napitki (D)		80,0	0,3	240,0			0,03
breskov sok (D)		4,0	0,4	16,0			0,00
sadni sirup (SFK)		1,6	3,6	57,6			0,01
jabolčni sok, jabolčnik in mošt (D)		2,2	5,9	129,8			0,02
pomarančni sok (industrijski, nesladkan) (SFK)		1,4	3,8	53,2			0,01
zelenjavni sokovi (D)		250,0	0,5	1.250,0			0,15
druge vrste mineralne vode		55,6	10,9	6.057,7			0,75
druge gazirane sladke pijače		36,4	9,4	3.424,3			0,42
drugi sadni sokovi		2,3	26,3	604,9			0,07
Alkoholne pijače:	19				1.580,2	0,01	0,19
viski (SFK)		0,1	0,1	0,1			0,00
žganje (D)		1,0	0,3	3,0			0,00
vino, peneče, nemško (SFK)		3,5	0,1	3,5			0,00
vino, rdeče, lahko (SFK)		2,6	21,6	561,6			0,07
rum, 80% alkohola (USDA)		1,0	0,2	2,0			0,00
pivo, svetlo (SFK)		5,0	20,2	1.010,0			0,12
					Skupna količina zaužite soli (g/soli/osebo/dan)	5,59	

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Priloga A4: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2003

ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
ŽITA IN ŽITNI IZDELKI							
Kruh:	1				254.427,6	1,77	31,97
polbeli in polčrni (SLO)		500,0	5,5	27.500,0			3,46
mešani pšenični/rženi (SFK)		553,0	0,7	3.871,0			0,49
graham (SFK)		430,0	0,2	860,0			0,11
pšenični polnozrnat (SFK)		462,0	1,5	6.930,0			0,87
rženi (SFK)		511,0	1,1	5.621,0			0,71
bel (USDA)		681,0	14,7	100.107,0			12,58
črni (Prodi)		421,0	7,6	31.996,0			4,02
ovsen (USDA)		599,0	0,2	1.198,0			0,15
koruzni (USDA)		658,0	0,6	3.948,0			0,50
sončnični (Prodi)		402,0	0,1	402,0			0,05
druge vrste kruha - ajdov, pisani,...		521,7	13,8	71.994,6			9,05
Pecivo:	2				34.165,0	0,24	4,29
zlati prepečenec (SLO)		550,0	0,1	550,0			0,07
prepečenec (SFK)		263,0	0,2	526,0			0,07
pšenični toast (SFK)		551,0	0,7	3.857,0			0,48
bombeta (Prodi)		451,0	0,1	451,0			0,06
makovka (SLO)		500,0	0,1	500,0			0,06
kifeljček (Prodi)		451,0	0,0	0,0			0,00
štručka (Prodi)		451,0	0,6	2.706,0			0,34
kajzerica (USDA)		544,0	0,5	2.720,0			0,34
sirova štručka (D)		629,0	0,4	2.516,0			0,32
žemlja (SFK)		531,0	2,8	14.868,0			1,87
krisp-hrustljavi kruh (SLO)		550,0	0,0	0,0			0,00
drugo pecivo		497,4	1,1	5.471,0			0,69
Čajno pecivo:	3				22.031,2	0,15	2,77
piškoti (SFK)		387,0	0,6	2.322,0			0,29
slane palčke (SFK)		1.790,0	0,2	3.580,0			0,45
grisini palčke (D)		870,0	0,1	870,0			0,11
čajni keksi (D)		260,0	2,3	5.980,0			0,75
medenjaki (D)		260,0	0,2	520,0			0,07
krekerji (D)		847,0	0,1	847,0			0,11
flips (D)		1.610,0	0,1	1.610,0			0,20
smoki (D)		1.580,0	0,1	1.580,0			0,20
vafli (USDA)		511,0	0,1	511,0			0,06
napolitanke (D)		109,0	1,6	1.744,0			0,22
drugo čajno pecivo		822,4	0,3	2.467,2			0,31
Druga hrana na bazi moke ali škroba:	4				20.458,3	0,14	2,57
pop corn (D)		4,0	0,1	4,0			0,00
prašek za puding in kremo (D)		1.020,0	0,2	2.040,0			0,26
drobtine (D)		760,0	0,8	6.080,0			0,76
Zlate kroglice (D)		865,0	0,2	1.730,0			0,22
ajdova kaša (D)		1,0	0,2	2,0			0,00

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatke o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A4: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2003

	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)							
polenta (USDA)		7,0	0,4	28,0			0,00
prosenka kaša (D)		5,0	0,2	10,0			0,00
ješprenj (SFK)		5,0	0,4	20,0			0,00
riž (D)		6,0	3,5	210,0			0,03
kosmiči za zajtrk (D)		460,0	2,1	9.660,0			1,21
ribana kaša (SFK)		11,7	0,2	23,4			0,00
drugi izdelki na bazi žitaric		325,4	0,2	650,9			0,08
Moka:	5				596,8	0,004	0,07
koruzna moka (SLO,D)		1,9	0,2	3,8			0,00
pšenična moka (SFK)		3,0	18,3	549,0			0,07
ajdova moka (SLO,D)		3,4	0,2	6,8			0,00
ržena moka (SLO,D)		6,0	0,5	30,0			0,00
druge vrste moke		3,6	0,2	7,2			0,00
Testenine:	6				3.465,8	0,02	0,44
makaroni (USDA)		7,0	2,6	182,0			0,02
špageti (USDA)		7,0	1,3	91,0			0,01
njoki (D)		393,0	0,2	786,0			0,10
jajčni rezanci (USDA)		21,0	1,0	210,0			0,03
polnjene testenine (USDA)		344,0	0,1	344,0			0,04
druge testenine		154,4	1,2	1.852,8			0,23
OTROŠKA HRANA IN SLADKI PROIZVODI							
Otroška hrana:	7				324,8	0,002	0,04
kaša žitarice (D)		33,0	0,0	0,0			0,00
Čokolino (D)		78,5	0,4	314,0			0,04
Čokolešnik (D)		2,4	0,2	4,8			0,00
Frutek sadni (D)		6,0	0,1	6,0			0,00
Hípp zelenjava (D)		20,0	0,0	0,0			0,00
Frutek korenček (D)		30,0	0,0	0,0			0,00
druga hrana za dojenčke		28,3	0,0	0,0			0,00
Sladkor,marmelada,med,sladkarije:	8				9.206,4	0,06	1,16
mlečna čokolada (SLO)		156,0	2,5	3.900,0			0,49
čokoladne praline in bomboniere (D)		240,0	0,4	960,0			0,12
Kinder jajček (D)		100,0	0,1	100,0			0,01
čokoladno-lešnikov namaz (USDA)		41,0	0,5	205,0			0,03
cvetni med (SFK)		2,4	0,6	14,4			0,00
sladkor (SFK)		0,3	13,4	40,2			0,01
sladoled (SFK)		110,0	3,2	3.520,0			0,44
mešana marmelada (SLO)		18,0	0,9	162,0			0,02
kompoti (D)		3,3	1,1	36,3			0,00
drugi čokoladni izdelki		134,3	0,2	268,5			0,03
MLEKO, MLEČNI IZDELKI IN JAJCA							
Mleko in mlečni izdelki:	9				88.035,0	0,61	11,06

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A4: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2003

	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)							
mleko, kravje, polnomastno, sveže (SFK)		48,0	25,0	12.000,0			1,51
mleko, kravje, sterilizirano (SFK)		48,0	37,6	18.048,0			2,27
mleko, kravje, med 1.5% in 1.8% mm (SFK)		47,0	12,0	5.640,0			0,71
mleko, kislo (D)		36,0	1,3	468,0			0,06
mleko, v prahu, polnomastno (SFK)		371,0	0,1	371,0			0,05
siri (SLO,D)		694,0	5,8	40.252,0			5,06
jogurt, 3.5% mm (SFK)		48,0	12,3	5.904,0			0,74
skuta, 20% mm (SFK)		35,0	3,2	1.120,0			0,14
smetana, kisla (SFK)		53,0	2,2	1.166,0			0,15
smetana, sladka, 30% mm (SFK)		34,0	1,5	510,0			0,06
čokoladni puding (USDA) in druge mlečne sladice ter napitki (D)		284,0	0,9	2.556,0			0,32
Jajca:	10				7.448,0	0,05	0,94
kokošja (SFK)		133,0	5,6	7.448,0			0,94
MESO IN MESNI IZDELKI							
Sveže meso (razen perutnine):	11				14.449,6	0,10	1,82
svinjsko (SLO)		61,4	11,0	6.754,0			0,85
goveje (SLO)		64,1	6,6	4.230,6			0,53
junečje (Prodi)		91,0	0,8	728,0			0,09
telečje (Prodi)		92,0	0,8	736,0			0,09
ovčje, kozje in jagnječje (Prodi)		82,0	0,2	164,0			0,02
mleto meso (Prodi)		55,0	2,8	1.540,0			0,19
druge vrste mesa - konjsko, zajčje,... (Prodi)		74,3	0,4	297,0			0,04
Perutnina:	12				5.161,4	0,04	0,65
piščančje meso, sveže in zmrznjeno (SLO,D)		49,8	10,0	4.980,0			0,63
puranje meso, sveže in zmrznjeno (SLO,D)		52,7	0,2	105,4			0,01
raca in gos, sveža (SFK)		38,0	0,2	76,0			0,01
Ribe in ribji izdelki:	13				9.126,8	0,06	1,15
sveže in zamrznjene ribe (D)		85,0	2,0	1.700,0			0,21
raki polži in druga morska hrana (D)		286,0	0,3	858,0			0,11
ribji izdelki - konzerve, paštete (SLO)		469,2	1,4	6.568,8			0,83
Mesni izdelki, delikatese in drobovina:	14				221.859,1	1,54	27,88
mesni zajtrk (D)		1.060,0	0,3	3.180,0			0,40
golaž (D)		575,0	0,1	575,0			0,07
jetrna pašteta (SFK)		738,0	1,3	9.594,0			1,21
klasična hrenovka (SLO)		698,8	2,3	16.072,4			2,02
različne klobase (SLO)		836,6	1,8	15.058,8			1,89
šunka v ovitku, kuhana šunka (SLO)		786,3	0,8	6.290,4			0,79
različne salame (D)		1.209,3	6,0	72.558,0			9,12
slanina (SFK)		1.770,0	0,9	15.930,0			2,00
pršut (SLO)		2.445,0	0,8	19.560,0			2,46

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatke o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A4: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2003

	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)							
suho meso (D)		1.800,0	1,8	32.400,0			4,07
kosti za juho (D)		175,5	0,7	1.228,5			0,15
goveja ledvica (SFK)		235,0	0,2	470,0			0,06
goveja jetra (SFK)		116,0	0,3	348,0			0,04
druge delikatese		1.291,0	0,8	10.328,0			1,30
drugi suhomesnati izdelki		1.800,0	0,8	14.400,0			1,81
druga drobovina		175,5	0,4	702,0			0,09
druge pripravljene mesne jedi		791,0	0,4	3.164,0			0,40
MAŠČOBE							
Živalske in rastlinske maščobe:	15				2.886,0	0,02	0,36
margarina (SFK)		101,0	2,2	2.222,0			0,28
maslo (SFK)		5,0	0,7	35,0			0,00
svinjska mast (D)		545,0	0,1	545,0			0,07
surova slanina (SFK)		21,0	0,4	84,0			0,01
jedilna olja - olivno, sončnično, koruzno, bučno, sojino,... (D)		1,0	13,0	130,0			0,02
SADJE IN ZELENJAVA							
Sadje in oreški:	16				1.564,3	0,01	0,20
ananas (SFK)		2,0	0,3	6,0			0,00
banana (SFK)		1,0	11,5	115,0			0,01
borovnice (SFK)		1,0	0,1	1,0			0,00
breskev (SFK)		1,3	3,3	42,9			0,01
češnje (SFK)		2,6	1,0	26,0			0,00
grenivka (SFK)		1,0	0,5	5,0			0,00
grozdje (SFK)		2,0	5,0	100,0			0,01
hruška (SFK)		2,0	2,2	44,0			0,01
jabolko (SFK)		1,2	20,0	240,0			0,03
jagode (SFK)		1,4	0,5	7,0			0,00
melona (D)		17,0	0,3	51,0			0,01
kivi (SFK)		2,8	0,7	19,6			0,00
limona (SFK)		1,9	2,2	41,8			0,01
lubenica (SFK)		1,0	3,5	35,0			0,00
mandarina (SFK)		1,0	3,3	33,0			0,00
pomaranča (SFK)		1,4	7,3	102,2			0,01
nektarine (D)		3,0	1,3	39,0			0,00
sliva (SFK)		1,6	1,2	19,2			0,00
lešniki (SFK)		2,0	0,1	2,0			0,00
kostanj (D)		1,5	0,2	3,0			0,00
sladki mandeljni (SFK)		2,0	0,1	2,0			0,00
orehi (SFK)		2,4	0,4	9,6			0,00
užitna semena (D)		18,8	0,6	112,8			0,01
kokosova moka (D)		37,0	0,1	37,0			0,00
suho sadje (D)		50,3	0,8	402,4			0,05
drugo sveže sadje		2,5	2,7	67,8			0,01

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A4: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2003

ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
Zelenjava:	17				53.354,4	0,37	6,70
beluši (SFK)		4,0	0,1	4,0			0,00
brokoli (SFK)		23,0	0,1	23,0			0,00
buča (SFK)		7,0	1,0	70,0			0,01
cvetača (SFK)		13,0	0,9	117,0			0,01
čebula (SFK)		2,7	6,3	170,1			0,02
česen (D)		19,0	1,0	190,0			0,02
stročji fižol (SFK)		1,5	1,5	22,5			0,00
grah (SFK)		2,0	0,3	6,0			0,00
hren (SFK)		9,0	0,1	9,0			0,00
jajčevc (SFK)		4,0	0,2	8,0			0,00
rumena koleraba (SFK)		10,0	0,2	20,0			0,00
korenje (SFK)		62,0	2,7	1.674,0			0,21
krompir (SFK)		2,7	36,4	982,8			0,12
koruza (SFK)		1,0	0,1	1,0			0,00
kumara (SFK)		3,0	3,0	90,0			0,01
ohrovt (SFK)		8,3	0,3	24,9			0,00
paprika (SFK)		1,5	3,5	52,5			0,01
paradižnik (SFK)		3,3	7,8	257,4			0,03
por (SFK)		4,0	0,2	8,0			0,00
redkev, repa, rdeča pesa (D)		36,5	1,5	547,5			0,07
glavnata solata (SFK)		7,4	9,6	710,4			0,09
zelje (SFK)		12,0	5,8	696,0			0,09
blitva in peteršilj (SLO)		171,5	0,7	1.200,5			0,15
špinača (SFK)		69,0	0,3	207,0			0,03
kislo zelje, odcejeno (SFK)		355,0	1,7	6.035,0			0,76
kisla repa (D)		355,0	0,7	2.485,0			0,31
kumarice v kislu (SFK)		960,0	0,9	8.640,0			1,09
pesa v pločevinki (USDA)		143,0	0,6	858,0			0,11
olive, zelene, v marinadi (SFK)		2.100,0	0,2	4.200,0			0,53
gobe v pločevinki (USDA)		425,0	0,2	850,0			0,11
hren, delikatesni (USDA)		314,0	0,1	314,0			0,04
vložena paprika (D)		1.240,0	0,3	3.720,0			0,47
ajvar (D)		650,0	0,3	1.950,0			0,25
koruza, v pločevinki ali vakumsko pakirana (USDA)		272,0	0,2	544,0			0,07
zelenjava za juho - korenje, peteršilj, krompir, zelje (SLO,SFK)		34,0	0,2	68,0			0,01
zmrznjena zelenjava - grah, korenje, brokoli (D)		70,5	0,8	564,0			0,07
fižol in grah v zrnju, suho (SFK)		35,0	1,6	560,0			0,07
pomfrit, zmrznjen (USDA)		43,0	0,8	344,0			0,04
krompir, čips, ocvrt v olju (SFK)		450,0	0,4	1.800,0			0,23

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatke o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A4: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2003

ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
druga glavna zelenjava		12,7	0,1	12,7			0,00
druga zelenjava gojena zaradi plodov		2,9	0,2	5,8			0,00
druga suha zelenjava		35,0	0,3	105,0			0,01
druga konzervirana, predelana in vložena zelenjava		660,4	2,0	13.207,3			1,66
PIJAČE							
Brezalkoholne pijače in napitki:	18				36.446,8	0,25	4,58
kava, pražena (SFK)		12,0	1,6	192,0			0,02
kava, žitna - iz cikorije (USDA)		277,0	0,1	277,0			0,03
kava druga - instant (SFK)		72,0	1,3	936,0			0,12
kakav (SLO)		16,3	0,4	65,2			0,01
zeliščni čaj (USDA)		1,0	0,1	1,0			0,00
sadni čaj (D)		1,0	0,1	1,0			0,00
Cedevita (D)		920,0	0,4	3.680,0			0,46
Radenska (D)		55,0	17,1	9.405,0			1,18
Edina (D)		6,3	1,0	63,0			0,01
Tempel (D)		11,0	0,7	77,0			0,01
Donat (D)		150,0	3,7	5.550,0			0,70
Coca-cola (D)		8,0	2,9	232,0			0,03
Cocta (D)		20,0	2,1	420,0			0,05
Deit, Stil, Fanta, Bibita (D)		20,0	4,4	880,0			0,11
Sola (D)		8,0	3,5	280,0			0,04
Tonic (D)		19,0	0,4	76,0			0,01
Sprite (D)		100,0	0,3	300,0			0,04
ledeni čaj (D)		10,0	5,1	510,0			0,06
energetski napitki (D)		80,0	0,2	160,0			0,02
breskov sok (D)		4,0	0,7	28,0			0,00
sadni sirup (SFK)		1,6	3,1	49,6			0,01
jabolčni sok, jabolčnik in mošt (D)		2,2	5,8	127,6			0,02
pomarančni sok (industrijski, nesladkan) (SFK)		1,4	4,0	56,0			0,01
zelenjavni sokovi (D)		250,0	0,3	750,0			0,09
druge vrste mineralne vode		55,6	14,2	7.891,7			0,99
druge gazirane sladke pijače		36,4	10,6	3.861,4			0,49
drugi sadni sokovi		2,3	25,1	577,3			0,07
Alkoholne pijače:	19				1.566,2	0,01	0,20
viski (SFK)		0,1	0,1	0,1			0,00
žganje (D)		1,0	0,2	2,0			0,00
vino, peneče, nemško (SFK)		3,5	0,1	3,5			0,00
vino, rdeče, lahko (SFK)		2,6	21,1	548,6			0,07
rum, 80% alkohola (USDA)		1,0	0,2	2,0			0,00
pivo, svetlo (SFK)		5,0	20,2	1.010,0			0,13
					Skupna količina zaužite soli (g/soli/osebo/dan)	5,47	

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Priloga A5: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2004

	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)							
ŽITA IN ŽITNI IZDELKI							
Kruh:	1				237.188,5	1,65	30,11
polbeli in polrni (SLO)		500,0	5,5	27.500,0			3,49
mešani pšenični/rženi (SFK)		553,0	0,7	3.871,0			0,49
graham (SFK)		430,0	0,3	1.290,0			0,16
pšenični polnozrnati (SFK)		462,0	1,4	6.468,0			0,82
rženi (SFK)		511,0	1,0	5.110,0			0,65
bel (USDA)		681,0	14,9	101.469,0			12,88
črni (Prodi)		421,0	7,4	31.154,0			3,96
ovsen (USDA)		599,0	0,2	1.198,0			0,15
koruzni (USDA)		658,0	0,6	3.948,0			0,50
sončnični (Prodi)		402,0	0,1	402,0			0,05
druge vrste kruha - ajdov, pisani,...		521,7	10,5	54.778,5			6,96
Pecivo:	2				38.107,7	0,27	4,84
zlati prepečenec (SLO)		550,0	0,1	550,0			0,07
prepečenec (SFK)		263,0	0,2	526,0			0,07
pšenični toast (SFK)		551,0	0,8	4.408,0			0,56
bombeta (Prodi)		451,0	0,1	451,0			0,06
makovka (SLO)		500,0	0,2	1.000,0			0,13
kifeljček (Prodi)		451,0	0,1	451,0			0,06
štručka (Prodi)		451,0	0,8	3.608,0			0,46
kajzerica (USDA)		544,0	0,6	3.264,0			0,41
sirova štručka (D)		629,0	0,4	2.516,0			0,32
žemlja (SFK)		531,0	2,8	14.868,0			1,89
krisp-hrustljavi kruh (SLO)		550,0	0,0	0,0			0,00
drugo pecivo		497,4	1,3	6.465,7			0,82
Čajno pecivo:	3				22.802,2	0,16	2,90
piškoti (SFK)		387,0	0,6	2.322,0			0,29
slane palčke (SFK)		1.790,0	0,2	3.580,0			0,45
grisini palčke (D)		870,0	0,1	870,0			0,11
čajni keksi (D)		260,0	2,4	6.240,0			0,79
medenjaki (D)		260,0	0,2	520,0			0,07
krekerji (D)		847,0	0,1	847,0			0,11
flips (D)		1.610,0	0,1	1.610,0			0,20
smoki (D)		1.580,0	0,1	1.580,0			0,20
vaflji (USDA)		511,0	0,2	1.022,0			0,13
napolitanke (D)		109,0	1,6	1.744,0			0,22
drugo čajno pecivo		822,4	0,3	2.467,2			0,31
Druga hrana na bazi moke ali škroba:	4				20.588,3	0,14	2,61
pop corn (D)		4,0	0,1	4,0			0,00
prašek za puding in kremo (D)		1.020,0	0,2	2.040,0			0,26
drobtine (D)		760,0	0,7	5.320,0			0,68
Zlate kroglice (D)		865,0	0,2	1.730,0			0,22
ajdova kaša (D)		1,0	0,1	1,0			0,00

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A5: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2004

	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)							
polenta (USDA)		7,0	0,4	28,0			0,00
prosenka kaša (D)		5,0	0,2	10,0			0,00
ješprenj (SFK)		5,0	0,3	15,0			0,00
riž (D)		6,0	3,1	186,0			0,02
kosmiči za zajtrk (D)		460,0	2,3	10.580,0			1,34
ribana kaša (SFK)		11,7	0,2	23,4			0,00
drugi izdelki na bazi žitaric		325,4	0,2	650,9			0,08
Moka:	5				519,2	0,004	0,07
koruzna moka (SLO,D)		1,9	0,2	3,8			0,00
pšenična moka (SFK)		3,0	16,2	486,0			0,06
ajdova moka (SLO,D)		3,4	0,3	10,2			0,00
ržena moka (SLO,D)		6,0	0,2	12,0			0,00
druge vrste moke		3,6	0,2	7,2			0,00
Testenine:	6				3.606,2	0,03	0,46
makaroni (USDA)		7,0	2,4	168,0			0,02
špageti (USDA)		7,0	1,3	91,0			0,01
njoki (D)		393,0	0,2	786,0			0,10
jajčni rezanci (USDA)		21,0	1,0	210,0			0,03
polnjene testenine (USDA)		344,0	0,1	344,0			0,04
druge testenine		154,4	1,3	2.007,2			0,25
OTROŠKA HRANA IN SLADKI PROIZVODI							
Otroška hrana:	7				330,8	0,002	0,04
kaša žitarice (D)		33,0	0,0	0,0			0,00
Čokolino (D)		78,5	0,4	314,0			0,04
Čokolešnik (D)		2,4	0,2	4,8			0,00
Frutek sadni (D)		6,0	0,2	12,0			0,00
Hípp zelenjava (D)		20,0	0,0	0,0			0,00
Frutek korenček (D)		30,0	0,0	0,0			0,00
druga hrana za dojenčke		28,3	0,0	0,0			0,00
Sladkor,marmelada,med,sladkarije:	8				9.498,3	0,07	1,21
mlečna čokolada (SLO)		156,0	2,7	4.212,0			0,53
čokoladne praline in bomboniere (D)		240,0	0,4	960,0			0,12
Kinder jajček (D)		100,0	0,1	100,0			0,01
čokoladno-lešnikov namaz (USDA)		41,0	0,5	205,0			0,03
cvetni med (SFK)		2,4	0,5	12,0			0,00
sladkor (SFK)		0,3	12,4	37,2			0,00
sladoled (SFK)		110,0	3,2	3.520,0			0,45
mešana marmelada (SLO)		18,0	0,8	144,0			0,02
kompoti (D)		3,3	1,2	39,6			0,01
drugi čokoladni izdelki		134,3	0,2	268,5			0,03
MLEKO, MLEČNI IZDELKI IN JAJCA							
Mleko in mlečni izdelki:	9				89.812,0	0,62	11,40

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A5: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2004

	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)							
mleko, kravje, polnomastno, sveže (SFK)		48,0	21,6	10.368,0			1,32
mleko, kravje, sterilizirano (SFK)		48,0	37,6	18.048,0			2,29
mleko, kravje, med 1.5% in 1.8% mm (SFK)		47,0	14,2	6.674,0			0,85
mleko, kislo (D)		36,0	1,3	468,0			0,06
mleko, v prahu, polnomastno (SFK)		371,0	0,1	371,0			0,05
siri (SLO,D)		694,0	6,0	41.640,0			5,29
jogurt, 3.5% mm (SFK)		48,0	13,1	6.288,0			0,80
skuta, 20% mm (SFK)		35,0	3,3	1.155,0			0,15
smetana, kisla (SFK)		53,0	2,2	1.166,0			0,15
smetana, sladka, 30% mm (SFK)		34,0	1,5	510,0			0,06
čokoladni puding (USDA) in druge mlečne sladice ter napitki (D)		284,0	1,1	3.124,0			0,40
Jajca:	10				7.315,0	0,05	0,93
kokošja (SFK)		133,0	5,5	7.315,0			0,93
MESO IN MESNI IZDELKI							
Sveže meso (razen perutnine):	11				14.651,8	0,10	1,86
svinjsko (SLO)		61,4	11,3	6.938,2			0,88
goveje (SLO)		64,1	6,8	4.358,8			0,55
junečje (Prodi)		91,0	0,7	637,0			0,08
telečje (Prodi)		92,0	0,8	736,0			0,09
ovčje, kozje in jagnječje (Prodi)		82,0	0,2	164,0			0,02
mleto meso (Prodi)		55,0	2,9	1.595,0			0,20
druge vrste mesa - konjsko, zajčje,... (Prodi)		74,3	0,3	222,8			0,03
Perutnina:	12				4.874,4	0,03	0,62
piščančje meso, sveže in zmrznjeno (SLO,D)		49,8	9,5	4.731,0			0,60
puranje meso, sveže in zmrznjeno (SLO,D)		52,7	0,2	105,4			0,01
raca in gos, sveža (SFK)		38,0	0,1	38,0			0,00
Ribe in ribji izdelki:	13				10.065,2	0,07	1,28
sveže in zamrznjene ribe (D)		85,0	2,0	1.700,0			0,22
raki polži in druga morska hrana (D)		286,0	0,3	858,0			0,11
ribji izdelki - konzerve, paštete (SLO)		469,2	1,6	7.507,2			0,95
Mesni izdelki, delikatose in drobovina:	14				216.471,7	1,51	27,48
mesni zajtrk (D)		1.060,0	0,3	3.180,0			0,40
golaž (D)		575,0	0,1	575,0			0,07
jetrna pašteta (SFK)		738,0	1,2	8.856,0			1,12
klasična hrenovka (SLO)		698,8	2,3	16.072,4			2,04
različne klobase (SLO)		836,6	1,7	14.222,2			1,81
šunka v ovitku, kuhana šunka (SLO)		786,3	0,8	6.290,4			0,80
različne salame (D)		1.209,3	5,9	71.348,7			9,06
slanina (SFK)		1.770,0	0,8	14.160,0			1,80
pršut (SLO)		2.445,0	0,8	19.560,0			2,48
suho meso (D)		1.800,0	1,7	30.600,0			3,89

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatke o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A5: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2004

	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)							
kosti za juho (D)		175,5	0,8	1.404,0			0,18
goveja ledvica (SFK)		235,0	0,2	470,0			0,06
goveja jetra (SFK)		116,0	0,3	348,0			0,04
druge delikatese		1.291,0	0,8	10.328,0			1,31
drugi suhomesnati izdelki		1.800,0	0,8	14.400,0			1,83
druga drobovina		175,5	0,4	702,0			0,09
druge pripravljene mesne jedi		791,0	0,5	3.955,0			0,50
MAŠČOBE							
Živalske in rastlinske maščobe:	15				2.849,0	0,02	0,36
margarina (SFK)		101,0	2,2	2.222,0			0,28
maslo (SFK)		5,0	0,8	40,0			0,01
svinjska mast (D)		545,0	0,1	545,0			0,07
surova slanina (SFK)		21,0	0,2	42,0			0,01
jedilna olja - olivno, sončnično, koruzno, bučno, sojino,... (D)		1,0	12,3	123,0			0,02
SADJE IN ZELENJAVA							
Sadje in oreški:	16				1.661,1	0,01	0,21
ananas (SFK)		2,0	0,3	6,0			0,00
banana (SFK)		1,0	10,8	108,0			0,01
borovnice (SFK)		1,0	0,1	1,0			0,00
breskev (SFK)		1,3	3,3	42,9			0,01
češnje (SFK)		2,6	0,9	23,4			0,00
grenivka (SFK)		1,0	0,8	8,0			0,00
grozdje (SFK)		2,0	5,9	118,0			0,01
hruška (SFK)		2,0	2,4	48,0			0,01
jabolko (SFK)		1,2	19,4	232,8			0,03
jagode (SFK)		1,4	0,6	8,4			0,00
melona (D)		17,0	0,4	68,0			0,01
kivi (SFK)		2,8	0,9	25,2			0,00
limona (SFK)		1,9	2,3	43,7			0,01
lubenica (SFK)		1,0	3,2	32,0			0,00
mandarina (SFK)		1,0	3,1	31,0			0,00
pomaranča (SFK)		1,4	7,1	99,4			0,01
nektarine (D)		3,0	1,9	57,0			0,01
sliva (SFK)		1,6	1,2	19,2			0,00
lešniki (SFK)		2,0	0,1	2,0			0,00
kostanj (D)		1,5	0,1	1,5			0,00
sladki mandeljni (SFK)		2,0	0,1	2,0			0,00
orehi (SFK)		2,4	0,4	9,6			0,00
užitna semena (D)		18,8	0,7	131,6			0,02
kokosova moka (D)		37,0	0,1	37,0			0,00
suho sadje (D)		50,3	0,9	452,7			0,06
drugo sveže sadje		2,5	2,1	52,7			0,01
Zelenjava:	17				56.503,0	0,39	7,17

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatke o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A5: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2004

ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljen a količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
beluši (SFK)		4,0	0,1	4,0			0,00
brokoli (SFK)		23,0	0,1	23,0			0,00
buča (SFK)		7,0	1,1	77,0			0,01
cvetača (SFK)		13,0	0,9	117,0			0,01
čebula (SFK)		2,7	6,5	175,5			0,02
česen (D)		19,0	1,0	190,0			0,02
stročji fižol (SFK)		1,5	1,4	21,0			0,00
grah (SFK)		2,0	0,3	6,0			0,00
hren (SFK)		9,0	0,1	9,0			0,00
jajčevce (SFK)		4,0	0,2	8,0			0,00
rumena koleraba (SFK)		10,0	0,1	10,0			0,00
korenje (SFK)		62,0	2,8	1.736,0			0,22
krompir (SFK)		2,7	38,0	1.026,0			0,13
koruza (SFK)		1,0	0,1	1,0			0,00
kumara (SFK)		3,0	3,0	90,0			0,01
ohrovt (SFK)		8,3	0,3	24,9			0,00
paprika (SFK)		1,5	3,8	57,0			0,01
paradižnik (SFK)		3,3	7,9	260,7			0,03
por (SFK)		4,0	0,3	12,0			0,00
redkev, repa, rdeča pesa (D)		36,5	1,6	584,0			0,07
glavnata solata (SFK)		7,4	9,4	695,6			0,09
zelje (SFK)		12,0	6,0	720,0			0,09
blitva in peteršilj (SLO)		171,5	0,6	1.029,0			0,13
špinača (SFK)		69,0	0,3	207,0			0,03
kislo zelje, odcejeno (SFK)		355,0	1,7	6.035,0			0,77
kisla repa (D)		355,0	0,7	2.485,0			0,32
kumarice v kislu (SFK)		960,0	1,0	9.600,0			1,22
pesa v pločevinki (USDA)		143,0	0,7	1.001,0			0,13
olive, zelene, v marinadi (SFK)		2.100,0	0,2	4.200,0			0,53
gobe v pločevinki (USDA)		425,0	0,3	1.275,0			0,16
hren, delikatesni (USDA)		314,0	0,1	314,0			0,04
vložena paprika (D)		1.240,0	0,4	4.960,0			0,63
ajvar (D)		650,0	0,3	1.950,0			0,25
koruza, v pločevinki ali vakumsko pakirana (USDA)		272,0	0,3	816,0			0,10
zelenjava za juho - korenje, peteršilj, krompir, zelje (SLO,SFK)		34,0	0,2	68,0			0,01
zmrznjena zelenjava - grah, korenje, brokoli (D)		70,5	0,9	634,5			0,08
fižol in grah v zrnju, suho (SFK)		35,0	1,6	560,0			0,07
pomfrit, zmrznjen (USDA)		43,0	0,9	387,0			0,05
krompir, čips, ocvrt v olju (SFK)		450,0	0,4	1.800,0			0,23
druga glavnata zelenjava		12,7	0,1	12,7			0,00
druga zelenjava gojena zaradi plodov		2,9	0,3	8,7			0,00
druga suha zelenjava		35,0	0,3	105,0			0,01

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatke o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A5: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2004

	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)							
druga konzervirana, predelana in vložena zelenjava		660,4	2,0	13.207,3			1,68
PIJAČE							
Brezalkoholne pijače in napitki:	18				39.039,0	0,27	4,96
kava, pražena (SFK)		12,0	1,6	192,0			0,02
kava, žitna - iz cikorije (USDA)		277,0	0,2	554,0			0,07
kava druga - instant (SFK)		72,0	1,3	936,0			0,12
kakav (SLO)		16,3	0,4	65,2			0,01
zeliščni čaj (USDA)		1,0	0,1	1,0			0,00
sadni čaj (D)		1,0	0,1	1,0			0,00
Cedevita (D)		920,0	0,5	4.600,0			0,58
Radenska (D)		55,0	14,4	7.920,0			1,01
Edina (D)		6,3	0,9	56,7			0,01
Tempel (D)		11,0	0,7	77,0			0,01
Donat (D)		150,0	4,0	6.000,0			0,76
Coca-cola (D)		8,0	3,1	248,0			0,03
Cocta (D)		20,0	2,5	500,0			0,06
Deit, Stil, Fanta, Bibita (D)		20,0	3,8	760,0			0,10
Sola (D)		8,0	2,9	232,0			0,03
Tonic (D)		19,0	0,4	76,0			0,01
Sprite (D)		100,0	0,3	300,0			0,04
ledeni čaj (D)		10,0	4,8	480,0			0,06
energetski napitki (D)		80,0	0,3	240,0			0,03
breskov sok (D)		4,0	1,0	40,0			0,01
sadni sirup (SFK)		1,6	2,9	46,4			0,01
jabolčni sok, jabolčnik in mošt (D)		2,2	6,2	136,4			0,02
pomarančni sok (industrijski, nesladkan) (SFK)		1,4	4,2	58,8			0,01
zelenjavni sokovi (D)		250,0	0,3	750,0			0,10
druge vrste mineralne vode		55,6	16,7	9.281,0			1,18
druge gazirane sladke pijače		36,4	13,7	4.990,7			0,63
drugi sadni sokovi		2,3	21,6	496,8			0,06
Alkoholne pijače:	19				1.601,6	0,01	0,20
viski (SFK)		0,1	0,1	0,1			0,00
žganje (D)		1,0	0,2	2,0			0,00
vino, peneče, nemško (SFK)		3,5	0,1	3,5			0,00
vino, rdeče, lahko (SFK)		2,6	19,0	494,0			0,06
rum, 80% alkohola (USDA)		1,0	0,2	2,0			0,00
pivo, svetlo (SFK)		5,0	22,0	1.100,0			0,14
				Skupna količina zaužite soli (g/soli/osebo/dan)		5,41	

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaič-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Priloga A6: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2005

ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
ŽITA IN ŽITNI IZDELKI							
Kruh:	1				212.287,4	1,48	27,02
polbeli in polčrni (SLO)		500,0	5,2	26.000,0			3,31
mešani pšenični/rženi (SFK)		553,0	0,9	4.977,0			0,63
graham (SFK)		430,0	0,2	860,0			0,11
pšenični polnozrnati (SFK)		462,0	1,3	6.006,0			0,76
rženi (SFK)		511,0	1,0	5.110,0			0,65
bel (USDA)		681,0	13,6	92.616,0			11,79
črni (Prodi)		421,0	6,9	29.049,0			3,70
ovsen (USDA)		599,0	0,2	1.198,0			0,15
koruzni (USDA)		658,0	0,5	3.290,0			0,42
sončnični (Prodi)		402,0	0,1	402,0			0,05
druge vrste kruha - ajdov, pisani,...		521,7	8,2	42.779,4			5,45
Pecivo:	2				41.225,1	0,29	5,25
zlati prepečenec (SLO)		550,0	0,1	550,0			0,07
prepečenec (SFK)		263,0	0,2	526,0			0,07
pšenični toast (SFK)		551,0	0,8	4.408,0			0,56
bombeta (Prodi)		451,0	0,1	451,0			0,06
makovka (SLO)		500,0	0,2	1.000,0			0,13
kifeljček (Prodi)		451,0	0,1	451,0			0,06
štručka (Prodi)		451,0	0,9	4.059,0			0,52
kajzerica (USDA)		544,0	0,8	4.352,0			0,55
sirova štručka (D)		629,0	0,4	2.516,0			0,32
žemlja (SFK)		531,0	2,9	15.399,0			1,96
krisp-hrustljavi kruh (SLO)		550,0	0,1	550,0			0,07
drugo pecivo		497,4	1,4	6.963,1			0,89
Čajno pecivo:	3				24.538,2	0,17	3,12
piškoti (SFK)		387,0	0,6	2.322,0			0,30
slane palčke (SFK)		1.790,0	0,2	3.580,0			0,46
grisini palčke (D)		870,0	0,1	870,0			0,11
čajni keksi (D)		260,0	2,7	7.020,0			0,89
medenjaki (D)		260,0	0,2	520,0			0,07
krekerji (D)		847,0	0,2	1.694,0			0,22
flips (D)		1.610,0	0,1	1.610,0			0,20
smoki (D)		1.580,0	0,1	1.580,0			0,20
vaflji (USDA)		511,0	0,2	1.022,0			0,13
napolitanke (D)		109,0	1,7	1.853,0			0,24
drugo čajno pecivo		822,4	0,3	2.467,2			0,31
Druga hrana na bazi moke ali škroba:	4				20.546,1	0,14	2,62
pop corn (D)		4,0	0,1	4,0			0,00
prašek za puding in kremo (D)		1.020,0	0,2	2.040,0			0,26
drobtine (D)		760,0	0,8	6.080,0			0,77
Zlate kroglice (D)		865,0	0,2	1.730,0			0,22
ajdova kaša (D)		1,0	0,2	2,0			0,00
polenta (USDA)		7,0	0,4	28,0			0,00

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A6: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2005

ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
prosena kaša (D)		5,0	0,2	10,0			0,00
ječmenj (SFK)		5,0	0,3	15,0			0,00
riž (D)		6,0	3,0	180,0			0,02
kosmiči za zajtrk (D)		460,0	2,2	10.120,0			1,29
ribana kaša (SFK)		11,7	0,1	11,7			0,00
drugi izdelki na bazi žitaric		325,4	0,1	325,4			0,04
Moka:	5				459,7	0,003	0,06
koruzna moka (SLO,D)		1,9	0,2	3,8			0,00
pšenična moka (SFK)		3,0	14,1	423,0			0,05
ajdova moka (SLO,D)		3,4	0,3	10,2			0,00
ržena moka (SLO,D)		6,0	0,2	12,0			0,00
druge vrste moke		3,6	0,3	10,7			0,00
Testenine:	6				3.858,8	0,03	0,49
makaroni (USDA)		7,0	2,5	175,0			0,02
špageti (USDA)		7,0	1,4	98,0			0,01
njoki (D)		393,0	0,3	1.179,0			0,15
jajčni rezanci (USDA)		21,0	1,0	210,0			0,03
polnjene testenine (USDA)		344,0	0,1	344,0			0,04
druge testenine		154,4	1,2	1.852,8			0,24
OTROŠKA HRANA IN SLADKI PROIZVODI							
Otroška hrana:	7				363,8	0,003	0,05
kaša žitarice (D)		33,0	0,1	33,0			0,00
Čokolino (D)		78,5	0,4	314,0			0,04
Čokolešnik (D)		2,4	0,2	4,8			0,00
Frutek sadni (D)		6,0	0,2	12,0			0,00
Hipp zelenjava (D)		20,0	0,0	0,0			0,00
Frutek korenček (D)		30,0	0,0	0,0			0,00
druga hrana za dojenčke		28,3	0,0	0,0			0,00
Sladkor,marmelada,med,sladkarije:	8				9.195,1	0,06	1,17
mlečna čokolada (SLO)		156,0	2,8	4.368,0			0,56
čokoladne praline in bomboniere (D)		240,0	0,4	960,0			0,12
Kinder jajček (D)		100,0	0,1	100,0			0,01
čokoladno-lešnikov namaz (USDA)		41,0	0,5	205,0			0,03
cvetni med (SFK)		2,4	0,5	12,0			0,00
sladkor (SFK)		0,3	10,9	32,7			0,00
sladoled (SFK)		110,0	2,8	3.080,0			0,39
mešana marmelada (SLO)		18,0	0,7	126,0			0,02
kompoti (D)		3,3	1,3	42,9			0,01
drugi čokoladni izdelki		134,3	0,2	268,5			0,03
MLEKO, MLEČNI IZDELKI IN JAJCA							
Mleko in mlečni izdelki:	9				92.525,0	0,64	11,78
mleko, kravje, polnomastno, sveže (SFK)		48,0	19,2	9.216,0			1,17

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A6: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2005

	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)							
mleko, kravje, sterilizirano (SFK)		48,0	34,7	16.656,0			2,12
mleko, kravje, med 1.5% in 1.8% mm (SFK)		47,0	9,3	4.371,0			0,56
mleko, kislo (D)		36,0	1,2	432,0			0,05
mleko, v prahu, polnomastno (SFK)		371,0	0,1	371,0			0,05
siri (SLO,D)		694,0	6,3	43.722,0			5,57
jogurt, 3.5% mm (SFK)		48,0	13,9	6.672,0			0,85
skuta, 20% mm (SFK)		35,0	3,2	1.120,0			0,14
smetana, kislá (SFK)		53,0	2,3	1.219,0			0,16
smetana, sladka, 30% mm (SFK)		34,0	1,5	510,0			0,06
čokoladni puding (USDA) in druge mlečne sladice ter napitki (D)		284,0	2,9	8.236,0			1,05
Jajca:	10				6.783,0	0,05	0,86
kokošja (SFK)		133,0	5,1	6.783,0			0,86
MESO IN MESNI IZDELKI							
Sveže meso (razen perutnine):	11				14.195,1	0,10	1,81
svinjsko (SLO)		61,4	11,0	6.754,0			0,86
goveje (SLO)		64,1	6,6	4.230,6			0,54
junečje (Prodi)		91,0	0,6	546,0			0,07
telečje (Prodi)		92,0	0,5	460,0			0,06
ovčje, kozje in jagnječje (Prodi)		82,0	0,2	164,0			0,02
mleto meso (Prodi)		55,0	2,9	1.595,0			0,20
druge vrste mesa - konjsko, zajčje,... (Prodi)		74,3	0,6	445,5			0,06
Perutnina:	12				4.824,6	0,03	0,61
piščančje meso, sveže in zmrznjeno (SLO,D)		49,8	9,4	4.681,2			0,60
puranje meso, sveže in zmrznjeno (SLO,D)		52,7	0,2	105,4			0,01
raca in gos, sveža (SFK)		38,0	0,1	38,0			0,00
Ribe in ribji izdelki:	13				10.364,4	0,07	1,32
sveže in zamrznjene ribe (D)		85,0	1,8	1.530,0			0,19
raki polži in druga morska hrana (D)		286,0	0,3	858,0			0,11
ribji izdelki - konzerve, paštete (SLO)		469,2	1,7	7.976,4			1,02
Mesni izdelki, delikatese in drobovina:	14				225.681,3	1,57	28,73
mesni zajtrk (D)		1.060,0	0,4	4.240,0			0,54
golaž (D)		575,0	0,1	575,0			0,07
jetna pašteta (SFK)		738,0	1,3	9.594,0			1,22
klasična hrenovka (SLO)		698,8	2,3	16.072,4			2,05
različne klobase (SLO)		836,6	1,5	12.549,0			1,60
šunka v ovitku, kuhana šunka (SLO)		786,3	0,9	7.076,7			0,90
različne salame (D)		1.209,3	5,9	71.348,7			9,08
slanina (SFK)		1.770,0	0,9	15.930,0			2,03
pršut (SLO)		2.445,0	1,0	24.450,0			3,11
suho meso (D)		1.800,0	1,7	30.600,0			3,90

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatke o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A6: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2005

ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
kosti za juho (D)		175,5	0,9	1.579,5			0,20
goveja ledvica (SFK)		235,0	0,1	235,0			0,03
goveja jetra (SFK)		116,0	0,4	464,0			0,06
druge delikatese		1.291,0	0,8	10.328,0			1,31
drugi suhomesnati izdelki		1.800,0	0,8	14.400,0			1,83
druga drobovina		175,5	0,4	702,0			0,09
druge pripravljene mesne jedi		791,0	0,7	5.537,0			0,70
MAŠČOBE							
Živalske in rastlinske maščobe:	15				2.849,0	0,02	0,36
margarina (SFK)		101,0	2,2	2.222,0			0,28
maslo (SFK)		5,0	0,8	40,0			0,01
svinjska mast (D)		545,0	0,1	545,0			0,07
surova slanina (SFK)		21,0	0,2	42,0			0,01
jedilna olja - olivno, sončnično, koruzno, bučno, sojino,... (D)		1,0	11,9	119,0			0,02
SADJE IN ZELENJAVA							
Sadje in oreški:	16				1.723,3	0,01	0,22
ananas (SFK)		2,0	0,3	6,0			0,00
banana (SFK)		1,0	10,2	102,0			0,01
borovnice (SFK)		1,0	0,1	1,0			0,00
breskev (SFK)		1,3	3,2	41,6			0,01
češnje (SFK)		2,6	0,8	20,8			0,00
grenivka (SFK)		1,0	0,9	9,0			0,00
grozdje (SFK)		2,0	6,6	132,0			0,02
hruška (SFK)		2,0	2,6	52,0			0,01
jabolko (SFK)		1,2	18,5	222,0			0,03
jagode (SFK)		1,4	0,5	7,0			0,00
melona (D)		17,0	0,4	68,0			0,01
kivi (SFK)		2,8	1,0	28,0			0,00
limona (SFK)		1,9	2,3	43,7			0,01
lubenica (SFK)		1,0	2,5	25,0			0,00
mandarina (SFK)		1,0	3,3	33,0			0,00
pomaranča (SFK)		1,4	6,8	95,2			0,01
nektarine (D)		3,0	2,2	66,0			0,01
sliva (SFK)		1,6	1,1	17,6			0,00
lešniki (SFK)		2,0	0,1	2,0			0,00
kostanj (D)		1,5	0,1	1,5			0,00
sladki mandeljni (SFK)		2,0	0,1	2,0			0,00
orehi (SFK)		2,4	0,3	7,2			0,00
užitna semena (D)		18,8	0,6	112,8			0,01
kokosova moka (D)		37,0	0,1	37,0			0,00
suho sadje (D)		50,3	1,0	503,0			0,06
drugo sveže sadje		2,5	3,5	87,9			0,01

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A6: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2005

ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
Zelenjava:	17				63.082,8	0,44	8,03
beluši (SFK)		4,0	0,1	4,0			0,00
brokoli (SFK)		23,0	0,1	23,0			0,00
buča (SFK)		7,0	1,2	84,0			0,01
cvetača (SFK)		13,0	0,9	117,0			0,01
čebula (SFK)		2,7	6,5	175,5			0,02
česen (D)		19,0	0,9	171,0			0,02
stročji fižol (SFK)		1,5	1,4	21,0			0,00
grah (SFK)		2,0	0,3	6,0			0,00
hren (SFK)		9,0	0,1	9,0			0,00
jajčevец (SFK)		4,0	0,2	8,0			0,00
rumena koleraba (SFK)		10,0	0,2	20,0			0,00
korenje (SFK)		62,0	2,8	1.736,0			0,22
krompir (SFK)		2,7	38,3	1.034,1			0,13
koruza (SFK)		1,0	0,2	2,0			0,00
kumara (SFK)		3,0	3,0	90,0			0,01
ohrovt (SFK)		8,3	0,3	24,9			0,00
paprika (SFK)		1,5	3,6	54,0			0,01
paradižnik (SFK)		3,3	8,2	270,6			0,03
por (SFK)		4,0	0,3	12,0			0,00
redkev, repa, rdeča pesa (D)		36,5	1,4	511,0			0,07
glavnata solata (SFK)		7,4	9,2	680,8			0,09
zelje (SFK)		12,0	5,7	684,0			0,09
blitva in peteršilj (SLO)		171,5	0,6	1.029,0			0,13
špinača (SFK)		69,0	0,3	207,0			0,03
kislo zelje, odcejeno (SFK)		355,0	1,6	5.680,0			0,72
kisla repa (D)		355,0	0,7	2.485,0			0,32
kumarice v kislu (SFK)		960,0	1,2	11.520,0			1,47
pesa v pločevinki (USDA)		143,0	0,8	1.144,0			0,15
olive, zelene, v marinadi (SFK)		2.100,0	0,3	6.300,0			0,80
gobe v pločevinki (USDA)		425,0	0,3	1.275,0			0,16
hren, delikatesni (USDA)		314,0	0,1	314,0			0,04
vložena paprika (D)		1.240,0	0,5	6.200,0			0,79
ajvar (D)		650,0	0,3	1.950,0			0,25
koruza, v pločevinki ali vakumsko pakirana (USDA)		272,0	0,3	816,0			0,10
zelenjava za juho - korenje, peteršilj, krompir, zelje (SLO,SFK)		34,0	0,2	68,0			0,01
zmrznjena zelenjava - grah, korenje, brokoli (D)		70,5	1,0	705,0			0,09
fižol in grah v zrnju, suho (SFK)		35,0	1,6	560,0			0,07
pomfrit, zmrznjen (USDA)		43,0	1,0	430,0			0,05
krompir, čips, ocvrt v olju (SFK)		450,0	0,3	1.350,0			0,17
druga glavnata zelenjava		12,7	0,1	12,7			0,00

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatke o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge A6: Vsebnost natrija v živilih (mg/100 g) in ocena vnosa soli (g/dan/osebo) iz podatkov o kupljenih živilih (kg/osebo/leto) v slovenskih gospodinjstvih v letu 2005

	Oznaka skupine živil	Vsebnost natrija (mg/100g)	Kupljena količina živila (kg)	Količina Na na kupljeno količino živila (mg)	Količina Na na skupino kupljenih živil (mg)	Dnevno zaužita količina soli na skupino kupljenih živil (g/dan)	Delež zaužite soli iz posameznih živil od celokupne zaužite soli iz vseh kupljenih živil (%)
ŽIVILA (vir podatka o vsebnosti natrija)							
druga zelenjava gojena zaradi plodov		2,9	0,2	5,8			0,00
druga suha zelenjava		35,0	0,3	105,0			0,01
druga konzervirana, predelana in vložena zelenjava		660,4	2,3	15.188,4			1,93
PIJAČE							
Brezalkoholne pijače in napitki:	18				39.037,7	0,27	4,97
kava, pražena (SFK)		12,0	1,5	180,0			0,02
kava, žitna - iz cikorije (USDA)		277,0	0,2	554,0			0,07
kava druga - instant (SFK)		72,0	1,3	936,0			0,12
kakav (SLO)		16,3	0,5	81,5			0,01
zeliščni čaj (USDA)		1,0	0,1	1,0			0,00
sadni čaj (D)		1,0	0,1	1,0			0,00
Cedevita (D)		920,0	0,4	3.680,0			0,47
Radenska (D)		55,0	12,5	6.875,0			0,88
Edina (D)		6,3	4,6	289,8			0,04
Tempel (D)		11,0	0,5	55,0			0,01
Donat (D)		150,0	4,1	6.150,0			0,78
Coca-cola (D)		8,0	3,1	248,0			0,03
Cocta (D)		20,0	2,4	480,0			0,06
Deit, Stil, Fanta, Bibita (D)		20,0	2,9	580,0			0,07
Sola (D)		8,0	2,4	192,0			0,02
Tonic (D)		19,0	0,8	152,0			0,02
Sprite (D)		100,0	0,2	200,0			0,03
ledeni čaj (D)		10,0	5,4	540,0			0,07
energetski napitki (D)		80,0	0,3	240,0			0,03
breskov sok (D)		4,0	1,7	68,0			0,01
sadni sirup (SFK)		1,6	2,6	41,6			0,01
jabolčni sok, jabolčnik in mošt (D)		2,2	7,3	160,6			0,02
pomarančni sok (industrijski, nesladkan) (SFK)		1,4	4,8	67,2			0,01
zelenjavni sokovi (D)		250,0	0,2	500,0			0,06
druge vrste mineralne vode		55,6	17,8	9.892,4			1,26
druge gazirane sladke pijače		36,4	17,9	6.520,7			0,83
drugi sadni sokovi		2,3	15,3	351,9			0,04
Alkoholne pijače:	19				1.666,7	0,01	0,21
viski (SFK)		0,1	0,2	0,2			0,00
žganje (D)		1,0	0,2	2,0			0,00
vino, peneče, nemško (SFK)		3,5	0,1	3,5			0,00
vino, rdeče, lahko (SFK)		2,6	19,0	494,0			0,06
rum, 80% alkohola (USDA)		1,0	0,2	2,0			0,00
pivo, svetlo (SFK)		5,0	23,3	1.165,0			0,15
				Skupna količina zaužite soli (g/soli/osebo/dan)		5,39	

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Priloga B1: Seznam obravnavanih živil po vsebnosti natrija

ŽIVILA (vir)	Vsebnost natrija (mg/100 g)
pršut (SLO)	2.445,0
olive, zelene, v marinadi (SFK)	2.100,0
suho meso (D)	1.800,0
slane palčke (SFK)	1.790,0
slanina (SFK)	1.770,0
flips (D)	1.610,0
smoki (D)	1.580,0
vložena paprika (D)	1.240,0
različne salame (D)	1.209,3
mesni zajtrk (D)	1.060,0
prašek za puding in kremo (D)	1.020,0
kumarice v kisu (SFK)	960,0
Cedevita (D)	920,0
grisini palčke (D)	870,0
Zlate kroglice (D)	865,0
krekerji (D)	847,0
različne klobase (SLO)	836,6
šunka v ovitku, kuhana šunka (SLO)	786,3
drobtine (D)	760,0
jetrna pašteta (SFK)	738,0
klasična hrenovka (SLO)	698,8
siri (SLO,D)	694,0
bel kruh (USDA)	681,0
koruzni kruh (USDA)	658,0
ajvar (D)	650,0
sirova štručka (D)	629,0
ovsen kruh (USDA)	599,0
golaž (D)	575,0
mešani pšenični/rženi kruh (SFK)	553,0
pšenični toast(SFK)	551,0
zlati prepečenec (SLO)	550,0
krisp-hrustljavi kruh (SLO)	550,0
svinjska mast (D)	545,0
kajzerica (USDA)	544,0
žemlja (SFK)	531,0
rženi kruh (SFK)	511,0
vaflji (USDA)	511,0
polbeli in polčrni kruh (SLO)	500,0
makovka (SLO)	500,0
ribji izdelki - konzerve, paštete (SLO)	469,2
pšenični polnozrnat kruh (SFK)	462,0
kosmiči za zajtrk (D)	460,0
bombeta (Prodi)	451,0
kifeljček (Prodi)	451,0
štručka (Prodi)	451,0
krompir, čips, ocvrt v olju (SFK)	450,0

ŽIVILA (vir)	Vsebnost natrija (mg/100 g)
graham kruh (SFK)	430,0
gobe v pločevinki (USDA)	425,0
črni kruh (Prodi)	421,0
sončnični kruh (Prodi)	402,0
njoki (D)	393,0
piškoti (SFK)	387,0
mleko, v prahu, polnomastno (SFK)	371,0
kislo zelje, odcejeno (SFK)	355,0
kisla repa (D)	355,0
polnjene testenine (USDA)	344,0
hren, delikatesni (USDA)	314,0
raki polži in druga morska hrana (D)	286,0
čokoladni puding (USDA)	284,0
kava, žitna (iz cikorije) (USDA)	277,0
koruza, v pločevinki/vakumsko pakirana (USDA)	272,0
prepečenec (SFK)	263,0
čajni keksi (D)	260,0
medenjaki (D)	260,0
zelenjavni sokovi (D)	250,0
čokoladne praline in bomboniere (D)	240,0
goveja ledvica (SFK)	235,0
kosti za juho (D)	175,5
blitva in peteršilj (SLO)	171,5
mlečna čokolada (SLO)	156,0
Donat (D)	150,0
pesa v pločevinki (USDA)	143,0
kokošja jajca (SFK)	133,0
goveja jetra (SFK)	116,0
sladoled (SFK)	110,0
napolitanke (D)	109,0
margarina (SFK)	101,0
Kinder jajček (D)	100,0
Sprite (D)	100,0
telečje meso (Prodi)	92,0
junečje meso (Prodi)	91,0
sveže in zamrznjene ribe (D)	85,0
ovčje, kozje in jagnječje meso (Prodi)	82,0
energetski napitki (D)	80,0
Čokolino (D)	78,5
kava druga (instant)	72,0
zmrznjena zelenjava (D)	70,5
špinača (SFK)	69,0
goveje meso (SLO)	64,1
korenje (SFK)	62,0
svinjsko meso (SLO)	61,4
mleto meso (Prodi)	55,0

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge B1: Seznam obravnavanih živil po vsebnosti natrija

ŽIVILA (vir)	Vsebnost natrija (mg/100 g)
mleto meso (Prodi)	55,0
Radenska (D)	55,0
smetana, kislá (SFK)	53,0
puranje meso, sveže in zmrznjeno (SLO,D)	52,7
suho sadje (D)	50,3
piščančje meso, sveže in zmrznjeno (SLO,D)	49,8
mleko, kravje, polnomastno, sveže (SFK)	48,0
mleko, kravje, sterilizirano (SFK)	48,0
jogurt, 3.5% mm (SFK)	48,0
mleko, kravje, med 1.5% in 1.8% mm (SFK)	47,0
pomfrit, zmrznjen (USDA)	43,0
čokoladno-lešnikov namaz (USDA)	41,0
raca in gos, sveža (SFK)	38,0
kokosova moka (D)	37,0
redkev, repa, rdeča pesa (D)	36,5
mleko, kislo (D)	36,0
skuta, 20% mm (SFK)	35,0
fižol in grah v zrnju, suho (SFK)	35,0
smetana, sladka, 30% mm (SFK)	34,0
zelenjava za juho (SLO,SFK)	34,0
kaša žitarice (D)	33,0
Frutek korenček (D)	30,0
brokoli (SFK)	23,0
jajčni rezanci (USDA)	21,0
surova slanina (SFK)	21,0
Hipp zelenjava (D)	20,0
Cocta (D)	20,0
Deit, Stil, Fanta, Bibita (D)	20,0
česen (D)	19,0
Tonic (D)	19,0
užitna semena (D)	18,8
mešana marmelada (SLO)	18,0
melona (D)	17,0
kakav (SLO)	16,3
cvetača (SFK)	13,0
zelje (SFK)	12,0
kava, pražena (SFK)	12,0
ribana kaša	11,7
Tempel (D)	11,0
rumena koleraba (SFK)	10,0
ledeni čaj (D)	10,0
hren (SFK)	9,0
ohrovt (SFK)	8,3
Coca-cola (D)	8,0

ŽIVILA (vir)	Vsebnost natrija (mg/100 g)
Sola (D)	8,0
glavnata solata (SFK)	7,4
polenta (USDA)	7,0
makaroni (USDA)	7,0
špageti (USDA)	7,0
buča (SFK)	7,0
Edina (D)	6,3
riž (D)	6,0
ržena moka (SLO,D)	6,0
Frutek sadni (D)	6,0
prosená kaša (D)	5,0
ješprenj (SFK)	5,0
maslo (SFK)	5,0
pivo, svetlo (SFK)	5,0
pop corn (D)	4,0
beluši (SFK)	4,0
jajčevéc (SFK)	4,0
por (SFK)	4,0
breskov sok (D)	4,0
vino, penecé, nemško (SFK)	3,5
ajdova moka (SLO,D)	3,4
kompoti (D)	3,3
paradižnik (SFK)	3,3
pšenična moka (SFK)	3,0
nektarine (D)	3,0
kumara (SFK)	3,0
kivi (SFK)	2,8
čebula (SFK)	2,7
krompir (SFK)	2,7
česnje (SFK)	2,6
vino, rdeče, lahko (SFK)	2,6
Čokolešnik (D)	2,4
cvetni med (SFK)	2,4
orehi (SFK)	2,4
jabolčni sok, jabolčnik in mošt (D)	2,2
ananas (SFK)	2,0
grozdje (SFK)	2,0
hruška (SFK)	2,0
lešniki (SFK)	2,0
sladki mandeljni (SFK)	2,0
grah (SFK)	2,0
koruzna moka (SLO,D)	1,9
limona (SFK)	1,9
sliva (SFK)	1,6
sadni sirup (SFK)	1,6
kostanj (D)	1,5

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge B1: Seznam obravnavanih živil po vsebnosti natrija

ŽIVILA (vir)	Vsebnost natrija (mg/100 g)
paprika (SFK)	1,5
stročji fižol (SFK)	1,5
jagode (SFK)	1,4
pomaranča (SFK)	1,4
pomarančni sok (industrijski, nesladkan) (SFK)	1,4
breskev (SFK)	1,3
jabolko (SFK)	1,2
ajdova kaša (D)	1,0
jedilna olja (D)	1,0
banana (SFK)	1,0
borovnice (SFK)	1,0
grenivka (SFK)	1,0
lubenica (SFK)	1,0
mandarina (SFK)	1,0
koruza (SFK)	1,0
zeliščni čaj (USDA)	1,0
sadni čaj (D)	1,0
žganje (D)	1,0
rum, 80% alkohola (USDA)	1,0
sladkor (SFK)	0,3
viski (SFK)	0,1

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaič-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Priloga B2: Seznam nekaterih obravnavanih živil po vnosu soli (g/osebo/dan) iz podatkov o kupljenih živil v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000 – 2005

ŽIVILA (vir)	Vsebnost natrija (mg/100 g)	Količina NaCl na kupljeno količino živila (g/osebo/dan)							Povprečje v letih 2000-2005	Delež (%) od povprečne celotne količine zaužite soli: 5,61 g NaCl /osebo/dan
		2000	2001	2002	2003	2004	2005			
bel kruh (USDA)	681,0	1,18	0,97	0,76	0,70	0,71	0,64	0,82	14,70	
različne salame (D)	1.209,3	0,50	0,50	0,49	0,50	0,50	0,50	0,50	8,85	
siri (SLO,D)	694,0	0,25	0,26	0,26	0,28	0,29	0,30	0,27	4,88	
črni kruh (Prodi)	421,0	0,24	0,23	0,23	0,22	0,22	0,20	0,22	4,00	
suho meso (D)	1.800,0	0,18	0,21	0,24	0,23	0,21	0,21	0,21	3,80	
polbeli in polčrni kruh (SLO)	500,0	0,22	0,21	0,19	0,19	0,19	0,18	0,20	3,51	
pršut (SLO)	2.445,0	0,15	0,15	0,12	0,14	0,14	0,17	0,14	2,58	
mleko, kravje, sterilizirano (SFK)	48,0	0,11	0,12	0,12	0,13	0,13	0,12	0,12	2,15	
različne klobase (SLO)	836,6	0,13	0,13	0,12	0,10	0,10	0,09	0,11	1,99	
žemlja (SFK)	531,0	0,13	0,11	0,11	0,10	0,10	0,11	0,11	1,97	
klasična hrenovka (SLO)	698,8	0,10	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	1,92	
slanina (SFK)	1.770,0	0,07	0,10	0,10	0,11	0,10	0,11	0,10	1,76	
mleko, kravje, polnomastno, sveže (SFK)	48,0	0,12	0,11	0,10	0,08	0,07	0,06	0,09	1,64	
kosmiči za zajtrk (D)	460,0	0,08	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	1,28	
Radenska (D)	55,0	0,08	0,08	0,07	0,07	0,06	0,05	0,07	1,18	
kumarice v kislu (SFK)	960,0	0,06	0,06	0,06	0,06	0,07	0,08	0,06	1,15	
jetrna pašteta (SFK)	738,0	0,06	0,06	0,06	0,07	0,06	0,07	0,06	1,13	
kokošja jajca (SFK)	133,0	0,07	0,06	0,06	0,05	0,05	0,05	0,06	1,01	
svinjsko meso (SLO)	61,4	0,07	0,06	0,06	0,05	0,05	0,05	0,06	0,98	
šunka v ovitku, kuhana šunka (SLO)	786,3	0,04	0,05	0,05	0,04	0,04	0,05	0,05	0,83	
rženi kruh (SFK)	511,0	0,06	0,05	0,06	0,04	0,04	0,04	0,05	0,81	
ribji izdelki - konzerve, paštete (SLO)	469,2	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,04	0,79	
pšenični polnozrnat kruh (SFK)	462,0	0,03	0,04	0,05	0,05	0,05	0,04	0,04	0,75	
drobtine (D)	760,0	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,74	
jogurt, 3.5% mm (SFK)	48,0	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,04	0,72	
kislo zelje, odcejeno (SFK)	355,0	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,72	
Donat (D)	150,0	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,72	
čajni keksi (D)	260,0	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,04	0,71	
goveje meso (SLO)	64,1	0,05	0,05	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,67	
piščančje meso, sveže in zmrznjeno (SLO,D)	49,8	0,04	0,04	0,04	0,03	0,03	0,03	0,04	0,63	
mleko, kravje, med 1.5% in 1.8% mm (SFK)	47,0	0,03	0,03	0,03	0,04	0,05	0,03	0,03	0,62	
mešani pšenični/rženi kruh (SFK)	553,0	0,04	0,04	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,58	

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge B2: Seznam nekaterih obravnavanih živil po vnosu soli (g/osebo/dan) iz podatkov o kupljenih živil v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000 – 2005

ŽIVILA (vir)	Vsebnost natrija (mg/100 g)	Količina NaCl na kupljeno količino živila (g/osebo/dan)							Delež (%) od povprečne celotne količine zaužite soli: 5,61 g NaCl /osebo/dan
		2000	2001	2002	2003	2004	2005	Povprečje v letih 2000-2005	
olive, zelene, v marinadi (SFK)	2.100,0	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,03	0,56
koruzni kruh (USDA)	658,0	0,04	0,04	0,03	0,03	0,03	0,02	0,03	0,54
mlečna čokolada (SLO)	156,0	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,47
pšenični toast (SFK)	551,0	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,47
vložena paprika (D)	1.240,0	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,03	0,46
čokoladni puding (USDA)	284,0	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,06	0,03	0,45
slane palčke (SFK)	1.790,0	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,44
Cedevita (D)	920,0	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,02	0,42
sladoled (SFK)	110,0	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,39
štručka (Prodi)	451,0	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,02	0,37
mesni zajtrk (D)	1.060,0	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,02	0,35
kajzerica (USDA)	544,0	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,03	0,02	0,33
piškoti (SFK)	387,0	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,31
sirova štručka (D)	629,0	0,02	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,30
kisla repa (D)	355,0	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,29
margarina (SFK)	101,0	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,28
ajvar (D)	650,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,24
prašek za puding in kremo (D)	1.020,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,23
korenje (SFK)	62,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,22
Zlate kroglice (D)	865,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,21
krompir, čips, ocvrt v olju (SFK)	450,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,21
napolitanke (D)	109,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,21
sveže in zamrznjene ribe (D)	85,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,21
flips (D)	1.610,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,20
smoki (D)	1.580,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,20
ovsen kruh (USDA)	599,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,15

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaič-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Priloga B3: Povprečna kupljena količina posameznih skupin živil v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000 - 2005

Živila	Kupljena količina po skupinah živil (g/osebo/dan)					
	2000	2001	2002	2003	2004	2005
kruh	158,08	148,77	138,08	126,03	116,71	104,38
pecivo	17,26	16,71	17,81	18,08	20,27	21,92
čajno pecivo	13,97	14,79	15,34	15,62	16,16	17,53
druga hrana na bazi moke ali škroba	24,66	24,93	23,56	23,29	21,92	21,37
moka	52,05	53,42	52,33	53,15	46,85	41,37
testenine	17,81	17,53	17,53	17,53	17,26	17,80
otročka hrana	2,19	2,19	2,19	1,92	2,19	2,47
sladkor,marmelada,med,sladkarije	63,29	61,92	62,47	62,74	60,27	55,34
mleko in mlečni izdelki	286,85	284,11	280,00	279,18	279,45	259,18
jajca	20,27	18,63	17,26	15,34	15,07	13,97
sveže meso (razen perutnine)	84,93	75,07	69,59	61,92	63,01	61,37
perutnina	31,23	29,59	28,77	28,49	26,85	26,58
ribe in ribji izdelki	8,77	9,32	9,86	10,14	10,68	10,41
mesni izdelki, delikatese in drobovina	53,42	54,52	52,88	53,97	53,15	55,07
živalske in rastlinske maščobe	52,05	50,41	48,22	44,93	42,74	41,64
sadje in oreški	185,75	185,48	189,86	189,59	189,32	189,32
zelenjava	295,07	276,99	258,90	260,82	269,32	270,96
brezalkoholne pijače in napitki	267,12	288,77	294,52	299,18	298,36	303,84
alkoholne pijače	134,36	124,66	116,44	114,79	113,97	117,81

Priloga B4: Prikaz ocenjene zaužite količine soli iz podatkov o kupljenih živil v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000 – 2005 v primerjavi s priporočili za odrasle – 5 g/osebo/dan

ŽIVILA (vir)	Deleži zaužite soli od priporočene vrednosti – 5 g/osebo/dan v letih od 2000 do 2005 (%)						Povprečje deležev (%)
	2000	2001	2002	2003	2004	2005	
ŽITA IN ŽITNI IZDELKI							
Kruh:	46,11	42,72	38,89	35,41	33,01	29,55	37,61
polbeli in polčrni (SLO)	4,45	4,11	3,83	3,83	3,83	3,62	3,94
mešani pšenični/rženi (SFK)	0,77	0,77	0,62	0,54	0,54	0,69	0,65
graham (SFK)	0,12	0,12	0,12	0,12	0,18	0,12	0,13
pšenični polnozrnati (SFK)	0,64	0,77	0,90	0,96	0,90	0,84	0,84
rženi (SFK)	1,14	1,00	1,14	0,78	0,71	0,71	0,91
bel (USDA)	23,51	19,34	15,16	13,93	14,12	12,89	16,49
črni (Prodi)	4,86	4,63	4,57	4,45	4,34	4,04	4,48
ovsen (USDA)	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17
koruzni (USDA)	0,73	0,73	0,64	0,55	0,55	0,46	0,61
sončnični (Prodi)	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
druge vrste kruha (ajdov, pisani,...)	9,66	11,04	11,69	10,02	7,62	5,95	9,33
Pecivo:	4,55	4,38	4,68	4,76	5,30	5,74	4,90
zlati prepečenec (SLO)	0,08	0,00	0,08	0,08	0,08	0,08	0,06
prepečenec (SFK)	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07
pšenični toast(SFK)	0,38	0,46	0,54	0,54	0,61	0,61	0,52
bombeta (Prodi)	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
makovka (SLO)	0,07	0,07	0,07	0,07	0,14	0,14	0,09
kifeljček(Prodi)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,06	0,02
štručka (Prodi)	0,31	0,38	0,38	0,38	0,50	0,56	0,42
kajzerica (USDA)	0,23	0,23	0,30	0,38	0,45	0,61	0,37
sirova štručka (D)	0,35	0,26	0,35	0,35	0,35	0,35	0,34
žemlja (SFK)	2,51	2,29	2,14	2,07	2,07	2,14	2,20
krisp-hrustljavi kruh (SLO)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,01
drugo pecivo	0,48	0,55	0,69	0,76	0,90	0,97	0,73
Čajno pecivo:	2,97	3,07	3,11	3,07	3,17	3,42	3,13
piškoti (SFK)	0,43	0,38	0,32	0,32	0,32	0,32	0,35
slane palčke (SFK)	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50
grisini palčke (D)	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12
čajni keksi (D)	0,65	0,72	0,76	0,83	0,87	0,98	0,80
medenjaki (D)	0,04	0,04	0,07	0,07	0,07	0,07	0,06
krekerji (D)	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,24	0,14
flips (D)	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22
smoki (D)	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22
vafli (USDA)	0,00	0,07	0,07	0,07	0,14	0,14	0,08

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge B4: Prikaz ocenjene zaužite količine soli iz podatkov o kupljenih živil v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000 – 2005 v primerjavi s priporočili za odrasle – 5 g/osebo/dan

ŽIVILA (vir)	Deleži zaužite soli od priporočene vrednosti – 5 g/dan v letih od 2000 do 2005 (%)						Povprečne deležev (%)
	2000	2001	2002	2003	2004	2005	
napolitanke (D)	0,21	0,23	0,24	0,24	0,24	0,26	0,24
drugo čajno pecivo	0,46	0,46	0,46	0,34	0,34	0,34	0,40
Druga hrana na bazi moke ali škroba:	2,89	2,98	2,87	2,85	2,87	2,86	2,88
prašek za puding in kremo (D)	0,14	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,26
drobtine (D)	0,85	0,85	0,85	0,85	0,74	0,85	0,83
Zlate kroglice (D)	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24
riž (D)	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
kosmiči za zajtrk (D, trgovina)	1,54	1,47	1,41	1,34	1,47	1,41	1,44
drugi izdelki na bazi žitaric	0,08	0,09	0,05	0,09	0,09	0,05	0,07
Moka:	0,08	0,09	0,08	0,08	0,07	0,06	0,08
pšenična moka (SFK)	0,07	0,07	0,07	0,08	0,07	0,06	0,07
Testenine:	0,70	0,61	0,56	0,48	0,50	0,54	0,57
makaroni (USDA)	0,02	0,02	0,02	0,03	0,02	0,02	0,02
špageti (USDA)	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
njoki (D)	0,05	0,11	0,16	0,11	0,11	0,16	0,12
jajčni rezanci (USDA)	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
polnjene testenine (USDA)	0,10	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06
druge testenine	0,49	0,39	0,28	0,26	0,28	0,26	0,33
OTROŠKA HRANA IN SLADKI PROIZVODI							
Otroška hrana:	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
mlečna čokolada (SLO)	0,46	0,46	0,50	0,54	0,59	0,61	0,52
čokoladne praline in bomboniere (D)	0,10	0,10	0,13	0,13	0,13	0,13	0,12
Kinder jajček (D)	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
čokoladno-lešnikov namaz (USDA)	0,03	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
Čokolino (D)	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
sladkor (SFK)	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	0,01
sladoled (SFK)	0,37	0,40	0,46	0,49	0,49	0,43	0,44
mešana marmelada (SLO)	0,02	0,03	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
drugi čokoladni izdelki	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
MLEKO, MLEČNI IZDELKI IN JAJCA							
Mleko in mlečni izdelki:	11,89	12,06	11,93	12,25	12,50	12,88	12,25
mleko, kravje, polnomastno, sveže (SFK)	2,47	2,26	1,95	1,67	1,44	1,28	1,84
mleko, kravje, sterilizirano (SFK)	2,26	2,38	2,47	2,51	2,51	2,32	2,41
mleko, kravje, med 1.5% in 1.8% mm (SFK)	0,61	0,59	0,67	0,78	0,93	0,61	0,70

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaič-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge B4: Prikaz ocenjene zaužite količine soli iz podatkov o kupljenih živil v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000 – 2005 v primerjavi s priporočili za odrasle – 5 g/osebo/dan

ŽIVILA (vir)	Deleži zaužite soli od priporočene vrednosti – 5 g/dan v letih od 2000 do 2005 (%)						Povprečne deležev (%)
	2000	2001	2002	2003	2004	2005	
Sladkor,marmelada,med,sladkarije:	1,04	1,07	1,21	1,28	1,32	1,28	1,20
mleko, kislo (D)	0,07	0,08	0,06	0,07	0,07	0,06	0,07
mleko, v prahu, polnomastno (SFK)	0,10	0,10	0,10	0,05	0,05	0,05	0,08
siri (SLO,D)	4,93	5,22	5,22	5,60	5,80	6,09	5,47
jogurt, 3.5% mm (SFK)	0,71	0,73	0,77	0,82	0,88	0,93	0,81
skuta, 20% mm (SFK)	0,14	0,14	0,15	0,16	0,16	0,16	0,15
smetana, kisla (SFK)	0,13	0,14	0,15	0,16	0,16	0,17	0,15
smetana, sladka, 30% mm (SFK)	0,08	0,08	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07
čokoladni puding (USDA) in druge mlečne sladice ter napitki (D)	0,40	0,36	0,32	0,36	0,43	1,15	0,50
Jajca:	1,37	1,26	1,17	1,04	1,02	0,94	1,13
kokošja (SFK)	1,37	1,26	1,17	1,04	1,02	0,94	1,13
MESO IN MESNI IZDELKI							
Sveže meso (razen perutnine):	2,78	2,46	2,25	2,01	2,04	1,98	2,25
svinjsko (SLO)	1,40	1,22	1,15	0,94	0,97	0,94	1,10
goveje (SLO)	1,09	0,97	0,63	0,59	0,61	0,59	0,75
junečje (Prodi)	0,09	0,09	0,09	0,10	0,09	0,08	0,09
telečje (Prodi)	0,12	0,09	0,09	0,10	0,10	0,06	0,09
ovčje, kozje in jagnječje (Prodi)	0,02	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
mleto meso (Prodi)	0,00	0,00	0,21	0,21	0,22	0,22	0,14
druge vrste mesa (konjsko, zajčje,...)	0,06	0,07	0,05	0,04	0,03	0,06	0,05
Perutnina:	0,79	0,75	0,73	0,72	0,68	0,67	0,72
piščančje meso, sveže in zmrznjeno (SLO,D)	0,78	0,73	0,71	0,69	0,66	0,65	0,70
puranje meso, sveže in zmrznjeno (SLO,D)	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
raca in gos, sveža (SFK)	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Ribe in ribji izdelki:	0,97	1,10	1,15	1,27	1,40	1,44	1,22
sveže in zamrznjene ribe (D)	0,24	0,24	0,25	0,24	0,24	0,21	0,23
raki polži in druga morska hrana (D)	0,08	0,08	0,12	0,12	0,12	0,12	0,11
ribji izdelki - konzerve, paštete (SLO)	0,65	0,78	0,78	0,91	1,04	1,11	0,88
Mesni izdelki, delikatese in drobovina:	30,45	31,58	30,18	30,88	30,13	31,41	30,77
mesni zajtrk (D)	0,30	0,30	0,30	0,44	0,44	0,59	0,39
golaž (D)	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
jetrna pašteta (SFK)	1,23	1,23	1,23	1,34	1,23	1,34	1,27
klasična hrenovka (SLO)	1,95	2,14	2,14	2,24	2,24	2,24	2,16
različne klobase (SLO)	2,56	2,56	2,45	2,10	1,98	1,75	2,23
šunka v ovitku, kuhana šunka (SLO)	0,88	0,98	0,98	0,88	0,88	0,98	0,93

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaič-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge B4: Prikaz ocenjene zaužite količine soli iz podatkov o kupljenih živil v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000 – 2005 v primerjavi s priporočili za odrasle – 5 g/osebo/dan

ŽIVILA (vir)	Deleži zaužite soli od priporočene vrednosti – 5 g/dan v letih od 2000 do 2005 (%)						Povprečne deležev (%)
	2000	2001	2002	2003	2004	2005	
različne salame (D,3)	9,93	9,93	9,76	10,10	9,93	9,93	9,93
slanina (SFK)	1,48	1,97	1,97	2,22	1,97	2,22	1,97
pršut (SLO)	3,06	3,06	2,38	2,72	2,72	3,40	2,89
suho meso (D)	3,51	4,26	4,76	4,51	4,26	4,26	4,26
kosti za juho (D)	0,12	0,12	0,15	0,17	0,20	0,22	0,16
goveja ledvica (SFK)	0,07	0,03	0,07	0,07	0,07	0,03	0,05
goveja jetra (SFK)	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,05
druge delikatese	2,16	1,80	1,44	1,44	1,44	1,44	1,62
drugi suhomesnati izdelki	2,51	2,51	2,00	2,00	2,00	2,00	2,17
druga drobovina	0,15	0,12	0,10	0,10	0,10	0,10	0,11
druge pripravljene mesne jedi	0,44	0,44	0,33	0,44	0,55	0,77	0,50
MAŠČOBE							
Živalske in rastlinske maščobe:	0,57	0,49	0,48	0,40	0,40	0,40	0,46
margarina (SFK)	0,34	0,32	0,31	0,31	0,31	0,31	0,32
maslo (SFK)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01
svinjska mast (D)	0,23	0,15	0,15	0,08	0,08	0,08	0,13
surova slanina (SFK)	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
jedilna olja (olivno, sončnično, koruzno, bučno, sojino,...) (D)	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
SADJE IN ZELENJAVA							
Sadje in oreški:	0,21	0,20	0,22	0,22	0,23	0,24	0,22
banana (SFK)	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,01	0,01
breskev (SFK)	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
grozdje (SFK)	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,01
hruška (SFK)	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
jabolko (SFK)	0,04	0,04	0,04	0,03	0,03	0,03	0,03
melona (D)	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
kivi (SFK)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
limona (SFK)	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
mandarina (SFK)	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
pomaranča (SFK)	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
nektarine (D)	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01
užitna semena (D)	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,01
kokosova moka (D)	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
suho sadje (D)	0,06	0,05	0,06	0,06	0,06	0,07	0,06
drugo sveže sadje	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaič-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge B4: Prikaz ocenjene zaužite količine soli iz podatkov o kupljenih živil v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000 – 2005 v primerjavi s priporočili za odrasle – 5 g/osebo/dan

ŽIVILA (vir)	Deleži zaužite soli od priporočene vrednosti – 5 g/dan v letih od 2000 do 2005 (%)						Povprečne deležev (%)
	2000	2001	2002	2003	2004	2005	
Zelenjava:	6,90	6,88	7,07	7,43	7,86	8,78	7,49
buča (SFK)	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
cvetača (SFK)	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
čebula (SFK)	0,03	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
česen (D)	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,02	0,03
korenje (SFK)	0,25	0,24	0,24	0,23	0,24	0,24	0,24
krompir (SFK)	0,17	0,16	0,13	0,14	0,14	0,14	0,15
kumara (SFK)	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
paprika (SFK)	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
paradižnik (SFK)	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
redkev, repa, rdeča pesa (D)	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,07	0,08
glavnata solata(SFK)	0,11	0,11	0,10	0,10	0,10	0,09	0,10
zelje (SFK)	0,10	0,10	0,09	0,10	0,10	0,10	0,10
blitva in peteršilj (SLO)	0,14	0,17	0,17	0,17	0,14	0,14	0,16
špinača (SFK)	0,03	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
kislo zelje, odcejeno (SFK)	0,79	0,79	0,79	0,84	0,84	0,79	0,81
kisla repa (D)	0,30	0,30	0,30	0,35	0,35	0,35	0,32
kumarice v kislu (SFK)	1,20	1,20	1,20	1,20	1,34	1,60	1,29
pesa v pločevinki (USDA)	0,10	0,12	0,12	0,12	0,14	0,16	0,13
olive, zelene, v marinadi (SFK)	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,88	0,63
gobe v pločevinki (USDA)	0,12	0,12	0,12	0,12	0,18	0,18	0,14
hren, delikatesni (USDA)	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
vložena paprika (D)	0,35	0,35	0,35	0,52	0,69	0,86	0,52
ajvar (D)	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27
koruza, v pločevinki ali vakumsko pakirana (USDA)	0,04	0,04	0,08	0,08	0,11	0,11	0,08
zelenjava za juho (povprečjeod: korenje, peteršilj, krompir, zelje) (SLO,SFK)	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
zmrznjena zelenjava (povprečje za: grah, korenje, brokoli) (D)	0,07	0,08	0,08	0,08	0,09	0,10	0,08
fižol in grah v zrnju, suho (SFK)	0,11	0,10	0,09	0,08	0,08	0,08	0,09
pomfrit, zmrznjen (USDA)	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,05
krompir, čips, ocvrt v olju (SFK)	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,19	0,24
druga glavnata zelenjava	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
druga suha zelenjava	0,01	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
druga konzervirana, predelana in vložena zelenjava	1,56	1,56	1,75	1,84	1,84	2,11	1,78

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaič-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Nadaljevanje Priloge B4: Prikaz ocenjene zaužite količine soli iz podatkov o kupljenih živil v slovenskih gospodinjstvih v obdobju 2000 – 2005 v primerjavi s priporočili za odrasle – 5 g/osebo/dan

ŽIVILA (vir)	Deleži zaužite soli od priporočene vrednosti – 5 g/dan v letih od 2000 do 2005 (%)					Povprečje deležev (%)	
	2000	2001	2002	2003	2004		2005
PIJAČE							
Brezalkoholne pijače in napitki:	4,54	4,79	4,93	5,07	5,43	5,43	5,03
kava, pražena (SFK)	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
kava, žitna (iz cikoriije) (USDA)	0,15	0,12	0,12	0,04	0,08	0,08	0,10
kava druga (instant)	0,15	0,14	0,14	0,13	0,13	0,13	0,14
kakav (SLO)	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Cedevita (D)	0,38	0,38	0,38	0,51	0,64	0,51	0,47
Radenska (D)	1,57	1,57	1,43	1,31	1,10	0,96	1,32
Edina (D)	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,04	0,01
Tempel (D)	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Donat (D)	0,79	0,77	0,79	0,77	0,84	0,86	0,80
Coca-cola (D)	0,04	0,04	0,04	0,03	0,03	0,03	0,04
Cocta (D)	0,03	0,03	0,05	0,06	0,07	0,07	0,05
Deit, Stil, Fanta, Bibita (D)	0,11	0,15	0,14	0,12	0,11	0,08	0,12
Sola (D)	0,02	0,03	0,02	0,04	0,03	0,03	0,03
Tonic (D)	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,01
Sprite (D)	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,03	0,03
ledeni čaj (D)	0,10	0,09	0,07	0,07	0,07	0,08	0,08
energetski napitki (D)	0,03	0,03	0,03	0,02	0,03	0,03	0,03
breskov sok (D)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00
sadni sirup(SFK)	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
jabolčni sok, jabolčnik in mošt (D)	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
pomarančni sok (industrijski, nesladkan) (SFK)	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
zelenjavni sokovi (D)	0,14	0,17	0,17	0,10	0,10	0,07	0,13
druge vrste mineralne vode	0,39	0,59	0,84	1,10	1,29	1,38	0,93
druge gazirane sladke pijače	0,42	0,47	0,48	0,54	0,69	0,91	0,58
drugi sadni sokovi	0,06	0,07	0,08	0,08	0,07	0,05	0,07
Alkoholne pijače:	0,25	0,24	0,22	0,22	0,22	0,23	0,23
vino, rdeče, lahko (SFK)	0,09	0,08	0,08	0,08	0,07	0,07	0,08
rum, 80% alkohola (USDA)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
pivo, svetlo (SFK)	0,16	0,15	0,14	0,14	0,15	0,16	0,15

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaič-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

Legenda:

Oznake (SFK), (USDA) in (SLO) pomenijo, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz baz podatkov o vsebnosti natrija v živilih v programu Optijed.

Oznaka (Prodi) pomeni, da podatek o vsebnosti natrija v živilu prihaja iz baze podatkov programa Prodi.

Oznaka (D) pomeni, da vir podatka o vsebnosti natrija v živilu izhaja iz različnih drugih virov o vsebnosti natrija v živilu (deklaracije na živilih, internetne strani proizvajalcev živil, prehranske tabele avtorjev Kaić-Rak in sod. (1990) ter Kulier (1996)).

Če ima živilo dve oznaki hkrati (npr.: (SLO, D)), pomeni, da je vsebnost natrija v tem živilu povprečje podatkov iz obeh navedenih virov.

