

Testaa suolan saantisi

Liika suola suurentaa verenpainetta ja on muutenkin sydämelle haitallista. Haitallista suolassa eli natriumkloridissa on sen sisältämä natrium. Elimistö tarvitsee natriumia, mutta vain alle gramman vuorokaudessa. Tämä määrä tulee jo kalasta, lihasta ja maidosta, joten lisättyä suolaa ei tarvita lainkaan. Tällä testillä saat selville oman suolankäyttösi.

Valitse parhaiten ruokatottumuksiasi kuvaava vaihtoehto jokaisesta kohdasta ja laske lopuksi pisteet yhteen.

1. Käytän ruoanvalmistuksessa suolaa tai lisään sitä valmiiseen ruokaan

- päivittäin **2**
 muutamia kertoja viikossa **1**
 satunnaisesti tai en lainkaan **0**

2. Syön yleensä leipää/näkkileipää/hapankorppuja

- 7 tai useamman palan päivässä **3**
 4–6 palaa päivässä **2**
 1–3 palaa päivässä **1**
 satunnaisesti tai en lainkaan **0**

3. Syön yleensä leipää, näkkileipää tai hapankorppuja, jossa on suolaa

- 1,2 % tai enemmän **3**

- 0,8–1,1 % **2**
 enintään 0,7 % **1**
 syön leipää vain harvoin tai en lainkaan **0**

4. Käytän täyslihavalmisteita ja/tai leikkele-makkaroita leivällä tai ruoanvalmistuksessa, esimerkiksi broilerileike, keittokinkku, lauontaimakkara, meetvursti

- 5 tai useamman viipaaleen päivässä **3**
 3–4 viipaletta päivässä **2**
 1–2 viipaletta päivässä **1**
 en käytä lihaleikkeleitä joka päivä **0**

5. Käytän alle 1,4 % suolaa sisältävää juustoa leivällä tai ruoanvalmistuksessa, esimerkiksi kermajuusto, edamjuusto, emmentaljuusto, tuorejuusto

- yli 3 viipaletta päivässä **2**
 1–2 viipaletta päivässä **1**
 en käytä kyseisiä juustoja päivittäin **0**

6. Käytän voimakassuolaisia (suolaa yli 1,4 %) juustoja leivällä tai ruoanvalmistuksessa, esimerkiksi fetajuusto, halloumi, homejuusto, vuohenjuusto, parmesaani, sulatejuusto

- 5–7 kertaa viikossa **3**
 2–4 kertaa viikossa **2**
 kerran viikossa tai harvemmin **0**

7. Syön lihajalosteita, esimerkiksi nakkeja, makkaroita tai pekonia

- päivittäin **5**
 muutamia kertoja viikossa **3**
 kerran viikossa **1**
 harvoin tai en lainkaan **0**

8. Syön eineksiä tai valmisaterioita, esimerkiksi mikroruoat, laatikot, keitot

- päivittäin **5**
 muutamia kertoja viikossa **3**
 kerran viikossa **2**
 harvoin tai en lainkaan **0**

9. Syön pikaruokaa, esimerkiksi pizza, hampurilainen, kebab, hot dog

- päivittäin **5**
 muutamia kertoja viikossa **3**
 kerran viikossa **2**
 harvoin tai en lainkaan **0**

10. Käytän säilykeruokia, esimerkiksi säilötyt herkkusienet tai kasvikset, suolakurkku, silli, savukala, tonnikala, oliivit

- päivittäin **3**
 muutamia kertoja viikossa **2**
 kerran viikossa **1**
 harvoin tai en lainkaan **0**

11. Käytän ruoanvalmistuksessa tai lisään valmiiseen ruokaan maustekastikkeita tai suolapitoisia mausteita, esimerkiksi soijakastike, kalakastike, chilikastike, sinappi, ketsuppi, yrttsuola, aromisuola, liemi-valmiste, maustetut kermit ja vastaavat

- päivittäin **3**
 muutamia kertoja viikossa **2**
 kerran viikossa **1**
 harvoin tai en lainkaan **0**

12. Syön perunalastuja, suolapähkinöitä, suolakeksejä tai mikropopcorneja

- päivittäin **3**
 muutamia kertoja viikossa **2**
 kerran viikossa **1**
 harvoin tai en lainkaan **0**

13. Syön suolaa sisältäviä välipaloja, esimerkiksi murot, myslit, raejuusto, croissantit, riisipiirakat, pasteijat, lihapiirakat, focaccia, pikkupizzat, salmiakki

- päivittäin **3**
 muutamia kertoja viikossa **2**
 kerran viikossa **1**
 harvoin tai en lainkaan **0**

Laske saamasi pisteet yhteen ja vertaa niitä kääntöpuolen arviointiin:

Yhteensä _____ pistettä



Mitä pisteet kertovat suolan saannistasi

TUOTTEET OVAT VÄHÄSUOLAISIA, KUN SUOLAA ON ENINTÄÄN

- Leivät ja leivonnaiset 0,7 %
- Näkkileivät ja korput 1,2 %
- Murot ja myslit 1,0 %
- Leikkele- ja ruokamakkarat 1,5 %
- Täyslihaleikkeleet 2,0 %
- Juustot 1,2 %
- Valmisateriat ja -kastikkeet 0,8 %
- Liha-, kala- ja kasvisruokavalmisteet, esim. lihapullat 1,0 %



Sydänmerkki auttaa terveellisemmän ruokavalion toteutuksessa – mausta tinkimättä. SYDANMERKKI.FI

10 pistettä tai vähemmän

Mainiota! Olet jo tottunut vähemmän suolaa sisältävään ruokaan. Suolan kohtuukäyttö on hyväksi sydämen terveydelle, joten jatka samaan malliin!

11–20 pistettä

Hyvä! Olet matkalla hyvään suuntaan. Vähäsuolaisemman ruokavalion toteuttaminen kaipaa vielä pientä hienosäätöä. Suolan vähentäminen auttaa hallitsemaan verenpainetta ja helpottaa turvotusta. Tarkista testisi tuloksista, millä osa-alueella olisi vielä kehitettävää.

21–30 pistettä

Hups! Taidat olla suolaisen ystävä. Tästä on mahdollista vähentää, sillä vähäsuolaisempaan ruokavalioon tottuu jo muutamassa viikossa. Jos verenpaineesi on jo koholla, auttaa suolan vähentäminen sen hallinnassa. Lue suolan vähentämismvinkit ja mieti yksi konkreettinen teko, josta voisit lähteä liikkeelle.

31 pistettä tai enemmän

Ei mennyt ihan nappiin? Terveydelle liika suola ei ole hyväksi, vaikka makunystyrät siitä pitävätkin. Vähempään suolaan voi onneksi tottua jo muutamassa viikossa. Jos verenpaineesi on koholla, suolan vähentäminen auttaa saamaan sen kohdalleen. Tutki tarkkaan suolan vähentämismvinkit – pysyvämpään tulokseen pääset pienin askelin, joten ota korjattavaksi yksi asia kerrallaan. Aloita jo tänään!

SUOLAN VÄHENTÄMISVINKIT

- Valitse vähäsuolaisena päivittäiset elintarvikkeet, kuten leipä, margariini, leikkeleet, juusto ja valmisruoat. Tunnistat ne helpoiten Sydänmerkistä.
- Valitse marinoiduista ja maustetuista elintarvikkeista vähäsuolaisia.
- Vähennä suolan ja runsassuolaisten mausteiden, maustekastikkeiden, liemikuutioiden ja soijakastikkeiden käyttöä ruoanvalmistuksessa. Suolaa voi korvata esimerkiksi sitruunalla, tomaatilla, yrteillä ja pippureilla.
- Syö harvoin runsassuolaisia tuotteita, kuten home- ja fetajuustoja, meetvurstia, sipsejä, pizaa, makkaraa, leivonnaisia, oliiveja ja muita suolaisia säilykkeitä.
- Jos makuaihistasi vaatii ehdottomasti maustamista suolalla, ripottele se vasta valmiin ruoan pinnalle. Silloin riittää pienempikin määrä.
- Makuaiistin totuttaminen vähäsuolaisempaa ruokaan vie muutaman viikon. Helpointa on vähentää suolan määrää ruoanvalmistuksessa asteittain.

