

Laaja tutkimus vahvistaa, että kannattaa vähentää suolaa

Lääketiede |

Kuolemat vähenivät, kun sadoissa kylissä tavallinen suola vaihtui mineraali-suolaan Kiinassa.

Tanja Vasama HS

SUURIN osa maailman asukkaista syö liikaa suolaa.

Suomessa miehet saavat suolaa lähes kaksinkertaisesti niin paljon kuin suositellaan vuorokaudessa. Naisetkin ylittävät seitsemällä grammallaan selvästi suosituksen, joka on viisi grammaa vuorokaudessa.

Runsas suolankäyttö kohottaa verenpainetta. Kolmekymmentä vuotta täyttäneistä suomalaisista noin puolella on verenpainetauti, kertoo Finterveys 2017 -tutkimus.

LIALLISESTA suolan kulutuksesta on haittaa, vaikka verenpainetauti on nuorena ja keski-ikäisenä usein oireeton.

Lukuisissa tutkimuksissa on havaittu, että runsas suolan käyttö lisää myös aivohalvauksen sekä erilaisten sydän- ja verisuonitautitapahtumien vaaraa sekä kuolemanriskiä.

Silti on kiistelty pitkään siitä, kuinka paljon suolankäyttö tarkoittaa vaikuttaa verenpaineseen, sairastumisiin ja kuolemiin. Myös ylipaino, liikkumattomuus ja runsas alkoholin kulutus nimitäin kohottavat verenpainetta.

Yhteyksiä havainnoivat laajat väestötutkimukset eivät pysty osoittamaan varmasti, millaisia seurauksia kullakin elintapoihin liittyvällä riskitekijällä on.

NYT suolan vähentämisen seurauksista on saatu uutta vakuuttavaa näyttöä.

Kun satojen maalaiskylien asukkaat Kiinassa vaihtoivat tavallisen ruokasuolan mineraali-suolaan, vähenivät aivofarktit, aivoverenvuodot ja kuolemat selvästi.

Tulokset julkaistiin arvostettuun New England Journal of Medicine -tiedelehtiin. Tutkimusta johti professori Bruce Neal Sydneyn yliopistosta. Ryhmässä oli tutkijoita brittiläisistä, australialaisista, kiinalaisista ja yhdysvaltalaisista yliopistoista sekä instituuteista.

KYSEESSÄ on poikkeuksellisen laaja suolankäytön muutoksia mitannut tutkimus. Siihen osallistui lähes 21 000 ihmistä 600 kiinalaiskylistä.



PETRI ROTSTEN / HS

Liika suola ravinnossa tiedetään haitalliseksi, mutta nyt tieto onnistuttiin vahvistamaan laajassa tutkimuksessa.

Kylät jaettiin satunnaisesti kahteen ryhmään. Ensimmäisessä asukkaat saivat ruokasuolan sijasta mineraalisuolaa. Toisessa verokkiryhmäläiset jatkoivat tavallisen ruokasuolan käyttöä.

Ruokasuola on sataprosenttisesti natriumkloridia, kun taas tutkimuksessa käytetystä mineraalisuolasta 75 prosenttia oli natriumkloridia ja 25 prosenttia kaliumkloridia.

KOEHENKILÖT valittiin niin, että he olivat joko sairastaneet aivohalvauksen tai olivat yli 60-vuotiaita ja heillä oli kohonnut verenpaine.

Systolisen eli yläpaineen piti olla vähintään 160 elohopeamillimetriä, jos osallistujia ei käyttänyt verenpainelääkettä. Lääkettä käyttävillä yläpaineen täytyi ylittää 140 elohopeamillimetriä. Koehenkilöiden keski-ikä oli 65 vuotta.

Natriumin ja kaliumin saantia mitattiin niin, että osalta osallistujista kerättiin virtsanäytteet vuorokauden ajalta kerran vuodessa. Seuranta kesti lähes viisi vuotta.

KOEHENKILÖT käyttivät tutkimuksen alussa suolaa keskimäärin 10,9 grammaa – siis vieläkin enemmän kuin suomalaiset miehet, jotka käyttävät 9,5 grammaa vuorokaudessa.

Mineraalisuolaan siirtyneiden

natriumkloridin saanti väheni seuranta-aikana kymmenen grammaan.

SUOLAN vähentäminen ja kaliumin lisääminen näkyivät sekä verenpainetta että sairaus- ja kuolemantapahtumissa.

Mineraalisuolaryhmäläisten yläpaine laski keskimäärin 3,3 elohopeamillimetriä.



”Totuttautuminen vähäsuolaisuuteen palkitsee aika nopeasti.”

Erikoislääkäri
Antti Julia

Aivohalvaukset – joihin laskeetaan aivofarktit ja aivoverenvuodot – vähenivät keskimäärin 14 prosenttia. Lisäksi vakavissa sydän- ja verisuonitautitapahtumissa oli laskua 13 prosenttia.

Kuolemat vähenivät mineraalisuolaryhmässä 12 prosenttia verrattuna tavallista suolaa käyttäneeseen joukkoon.

”Selkeä tulos”, sanoo tutkimusprofessori, sisätautien erikoislääkäri Antti Julia.

TULOSTEN yleistettävyyteen kannattaa kuitenkin suhtautua varoen. Kiinan maaseudun ja esimerkiksi Suomen välillä on olennaisia eroja.

Ensinnäkin mukana olleiden kiinalaiskylien asukkaat eivät juuri syö prosessoitua ruokaa vaan valmistavat ruokansa pääosin itse.

Kotona käytetty suolatyyppi vaikutti siis natriumin ja kaliumin määrään suoraan.

Suomalaiset puolestaan saavat neljä viidesosaa suolakuormastaan piilosuolana.

Piilosuolaa kertyy huomattavasti esimerkiksi viljatuotteista, liha- ja kalajalosteista, valmisruoista, puolivalmisteista sekä ulkona syödystä lounaista ja muista ravintola-annoksista. Suolapurkin valinnalla kotona ei ole yhtä suurta roolia.

TOISEKSI kiinalaiset koehenkilöt ja suomalaiset poikkeavat huomattavasti kaliumin saanniltaan.

Kiinalaiset koehenkilöt saivat kaliumia alkujaan 1,4 grammaa, ja mineraalisuolaryhmäläisillä kaliuminsaanti kohosi 2,2 grammaan.

”Se on edelleen vain puolet siitä, mitä suomalainen mies saa ja lähes puolet siitä, mitä suomalainen nainen keskimäärin saa”, Julia sanoo.

Vähäisestä kaliumin saannista voi olla haittaa: se lisää aivohal-

vauksen riskiä.

”Satunnaistettujen kontrolloitujen tutkimusten perusteella tiedetään, että kaliumlisä alentaa verenpainetta. Jos kaliuminsaanti kuitenkin on runsasta, näyttää siltä, ettei lisästä ole mitään hyötyä”, sanoo Julia. Hän on kohonneen verenpaineen Käypä hoito -työryhmän puheenjohtaja.

Suomessa kaliumsuositus on miehille 3,5 grammaa ja naisille 3,1 grammaa.

Kiinalaiset koehenkilöt hyötyivät siten kaliumpitoisen mineraalisuolan käytöstä todennäköisesti enemmän kuin suomalaiset.

SUOMESSA myytävien suolojen natriumkloridipitoisuudet vaihtelevat Sydänliiton kokoamien tietojen mukaan 30:stä 57 prosenttiin.

Mineraalisuolaa tulee kuitenkin helposti laitetta vähän enemmän kuin ruokasuolaa, sillä se maistuu vähäsuolaisemmalta, Julia huomauttaa.

Suolan vähentäminen vaatii kuitenkin opettelua, vähäsuolaisten tuotteiden valikoimista, ripotteen vähentämistä ja erilaiseen makukokemukseen totuttelua.

”Totuttautuminen vähäsuolaisuuteen palkitsee aika nopeasti. Kuukauden kuluttua jo huomaa uusia makuja. Myöhemmin runsaammin suolattu ruoka ei edes maistu hyvältä.”