



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

VALGOMOSIOS DRUSKOS VARTOJIMO ATMINTINĖ

Parengė

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro

Mitybos specialistės

Inga Gafarova

Kornelija Gustytė

AR ŽINOJOTE, KAD...



- Lietuvoje suaugęs asmuo vidutiniškai suvartoja apie 10 g druskos per dieną
- Ir tik 12,5 proc. visos populiacijos suvartoja 5 g ir mažiau druskos per dieną

REKOMENDUOJAMA
paros norma yra
NE DAUGIAU 5 g DRUSKOS



Druska ir suaugusieji

AR ŽINOJOTE, KAD...

- Gausus druskos vartojimas pažeidžia medžiagų apykaitą, lemia širdies, kraujagyslių, inkstų ligų atsiradimą
- Nuo širdies ir kraujagyslių ligų Lietuvoje miršta daugiau nei 50 proc. žmonių (vyresnių, nei 50 metų)

Druska ir vaikai

AR ŽINOJOTE, KAD...

- Vaiko organizmai dėl nesubrendusios šlapimo išskyrimo sistemos, yra daug sunkiau palaikyti teisingą mineralų balansą, ypač kovoti su jų pertekliumi
- Didėja apykaitos procesų intensyvumas, inkstų apkrova
- Gausus sūdytų patiekalų vartojimas pažeidžia virškinimo sistemos organų gleivinę





VAIKAMS REKOMENDUOJAMA valgomosios druskos paros norma

- Iki **2 metų** amžiaus turi būti suvartojama ne daugiau kaip **2 g** / 1000 kcal energijos
- **2–10 metų** amžiaus – ne daugiau kaip **3–4 g**
- **10 metų** amžiaus ir vyresniems – ne daugiau kaip **5 g**

REKOMENDACIJOS

- Mažinkite druskos vartojimo kiekį
- Maistui pagardinti, vietoje druskos rinkitės prieskonius
- Berkite druskos jau ant pagaminto patiekalo – taip suvartosite jos mažiau ir išsaugosite jodą (jodo junginiai karštyje suskyla)
- Ant stalo nelaikykite druskinės
- Rinkitės maisto produktus, kurie turi mažiau druskos (skaitykite etiketes, pasirinkite gaminius turinčius mažiau 1,5 g druskos /100 g)





REKOMENDACIJOS

- Rinkitės joduotą druską (juodas būtinas organizmui mikroelementas)
- Juoduotą druską patariama laikyti sandariai, neperšviečiamuose induose
- Atidarius joduotos druskos pakuotę, rekomenduojama sunaudoti per 3-6 mėn. (praėjus šiam laikotarpiui jodas išgaruoja)



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

MUS RASITE:

Taikos pr. 76, Klaipėda

Tel. (8 46) 234796

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

www.sveikatosbiuras.lt

www.facebook.com/biuras