

Nyílt levél

Tisztelt Duna Tv Műsorszerkesztőse!

Megdöbbenve hallottam a magyarok által külföldön is sokat nézett Családbarát című műsorukban 2015. május 8-án elhangzottakat. Dr. Kleva György orvos (?) „Terítéken a só” címmel arra biztatta fel a magyar felnőtteket és gyerekeket, hogy legfeljebb napi 5 gramm nátrium-klorid konyhasót (és a „Nemzeti Stop Só Program” keretében 4,7 grammnál több káliumot) fogyasszanak. Egy szakértő hogyan mondhat ilyen tudománytalan dolgokat?! Vagy talán elfelejtette, amit az egyetemen (?) tanult? Még a laikusok nagy része is tudja, hogy ha folyadékot veszítünk (pl. méregtelenítés, izzadás, nehéz fizikai munka, szaunázás stb. során), ilyenkor nátrium-klorid konyhasót is veszítünk (az izzadság sós ízű!). Ezt pótolni kell, mert az elveszített folyadékot csak sópótlással együtt tudja beépíteni, benntartani a szervezet.

1950-ben három tudós kutató Nobel-díjat kapott a nátrium és kálium helyes étkezési pótlási arányának a kutatásaiért, mely szerint a vérszérumban a nátrium és kálium helyes aránya 30/1, és az ettől való (pl. a Stop só program szerinti) durva eltérés betegítő, életrövidítő, ivartalanító hatású is.

Folyadékvesztésnél is elsősorban a nátrium-kloridot kell külön pótolni, mivel a táplálékok bőven fedezik a tényleges kálium szükségletet (a vérben ^{naponta} csak 0,2-0,4 gramm). A régóta bevált Ringer -oldat, vagy a SALSOL, melyet a vérszérum, pl. hiányos sózás következtében- nátrium hiányossá válásánál, ill. műtételnél vagy a kiszáradt csecsemőknél, felnőtteknél (hasmenés, ismétlődő hányás esetén stb.) alkalmaznak a kórházakban, a SALSOL esetében 3 liter desztillált vízzel 27 gramm nátrium-kloridot, ill. a Ringer esetén ugyanennyi vizet és ugyanennyi konyhasót + 1,2 gramm kálium-kloridot juttat be 24 órán belül.

Ostoba szemlélet az, hogy csökkenteni kell a konyhasó pótlást! Azt is helytelen állítani, hogy a konyhasó pótlás csökkentése magas vérnyomást ^{nem} okoz. Éppen ellenkezőleg, konyhasó hiányában besűrűsödik a vér, és csak vérnyomás növeléssel tartható fenn a keringés. Persze a sok stressz is, ami naponta ér bennünket, sok betegséget okoz, s pl. fokozhatja a vérnyomást is. A konyhasó nélkülözhetetlen a főzésnél. Megfelelő minőségű és mennyiségű étkezési só használata nélkül ízetlenek, ehetetlenek az ételek. Már az ókorban is tudták ezt, ezért volt olyan nagy értéke a sónak.

Tehát szózni kell, a vérszérum összetevői arányának megfelelő dózissal. Lásd Prof. Dr. Papp Lajos akadémiai nagydoktor ny.egyetemi tanár szívsebész mellékelt szakvéleményét a helyes dózisarányokról.

Közvetlenül dr. Kleva György szereplése előtt, a „Mit és mennyit isznak a gyerekek” című műsorban arról volt szó, hogy a magyar gyerekek nem isznak elég vizet és ettől elbutulnak. Valójában a Stop Só program szerinti csökkentett sópótlás akadályozza a megfelelő mennyiségű vízivást, ill. a víznek a szervezetben maradását. Ezért is rendkívül káros, hogy dr. Kleva György a gyerekeknél a vízivás csökkenését elítélés után adta elő a vízivási probléma tényleges megoldását jelentő helyes (fiziológiás mértékű) sózásnak a kárhóztatását, a további hiányos sózásra felbuztatást.

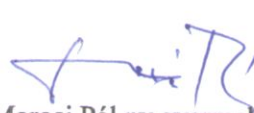
Sajnos a megfelelő étkezési sók nem találhatók meg az élelmiszer üzletekben. Számos esetben a magyar szabványt durván sértő, kálisóval kevert sókat is árusítanak, olyan feliratokkal, hogy „kálisóval érdemes sózni” stb.

Ne próbálja néhány áltudós a régi bevált dolgokat megváltoztatni! Korrekciót kérek a közveszélyt okozó műsorral szemben. Azt is készséggel vállalom, hogy az ügyben közreadom a több évtizedes gyermekgyógyász tapasztalataimat. (Nyugdíjba vonulásomig én vezettem a XVIII/1. Gyermekgyógyász Háziorvosi Rendelő Intézetet.)

Budapest, 2015. május 14.

Várom válaszukat,




 Dr. Marosi Pál ny.gyermekgyógyász főorvos
 1091 Budapest, Üllői út 59. I. em. 2.
drmarosip@gmail.com
 +36 30 932 7976

Javított: Tejfalussy András
 Bp. 2015. 05. 15.