

나트륨을 줄이면 어떤 효과가 있을까요?



나트륨 관련 질환 예방 및 의료비 절감, 건강수명 연장

일일섭취량을 3,000mg으로 낮출 경우

사회적 편익은 13조원(2012, 식약청)

- 의료비용 절감 등 3조원, 사망 감소에 따른 편익 10조원

- ✓ 1일 소금 섭취 3g을 줄이면 연간 고혈압 진료비 100~240억 달러 (미국, 2010)
- ✓ 65세 이상 하루 소금 1~3g 줄이면 혈압약 복용보다 효과적 (미국, 2010)
- ✓ 하루에 소금을 3g 줄이면, 심혈관계 질환으로 인한 사망 2.7~4.4% 감소 (미국, 2010)
- ✓ 1일 소금 섭취 4.6g을 줄이면 고혈압 30% 예방, 고혈압 약보다 2배의 효과 (캐나다, 2007)
- ✓ 핀란드는 30년 동안 나트륨 섭취량 1/3 감소로 평균 수명 5년 연장
- ✓ 나트륨 1,100mg 감소시 고혈압 유병률 5% 감소 (Health Promotion, 2009)
- ✓ 나트륨 섭취량 15% 감소가 흡연인구 20% 감소보다 심혈관질환 예방에 비용 효과적 (Lancet, 2007)