



## Sól – wpływ na zdrowie i zawartość w produktach

Sól kuchenna stanowi główne źródło sodu w diecie. Pierwiastek ten pełni szereg ważnych funkcji – m.in. reguluje gospodarkę wodną organizmu, umożliwia przenoszenie impulsów nerwowych, a także prawidłowe funkcjonowanie mięśni. Odpowiednia podaż tego składnika jest niezbędna dla zdrowia, ale jego nadmiar wiąże się z wieloma poważnymi konsekwencjami. Sód powoduje zatrzymanie wody w organizmie, co prowadzi do zwiększenia ciśnienia krwi oraz powikłań z tym związanych – chorób serca, udaru mózgu, przeciążenia nerek oraz obrzęków, szczególnie kończyn dolnych.

Niestety, nadmierna konsumpcja soli jest we współczesnym świecie powszechna, co stanowi bardzo istotny problem. Choroby układu sercowo-naczyniowego są przyczyną aż 50% zgonów w Polsce! **Szacuje się, że spożywamy 2–3 razy więcej soli niż zalecane przez WHO 5 g dziennie (ok. 1 łyżeczka do herbaty).** Co istotne, wspomniane 5 g dotyczy soli, którą stosujemy sami do przyrządzania potraw i dosalania przy stole, jak i tej zawartej w przetworzonych produktach rynkowych (np. w słonych przekąskach, przetworach mięsnych, wędzonych rybach, pieczywie, warzywach konserwowanych, gotowych posiłkach spożywanych poza domem) oraz soli wynikającej z naturalnie występującego sodu w produktach.

Producenci żywności dodają różne ilości soli do swoich produktów. Często taki sam asortyment mocno różni się zawartością soli. Na rynku znajdziemy serek twarogowy o zawartości soli 0,1 g w 100 g, a także taki o zawartości soli 1,0 g w 100 g. W 100 g polędwicy sopockiej może być zarówno 1,5 g, jak i 4,5 g soli. To duża różnica, dlatego należy dokładnie sprawdzać etykiety produktów, które wybieramy! Znacząco mniej soli, pochodzącej jedynie z naturalnie występującego sodu, zawierają, np. mięso, mleko, owoce, warzywa, niektóre płatki zbożowe, kasze. Chcąc obniżyć ilość spożytej soli, wybierajmy produkty o jej niższej zawartości. Ograniczmy lub zrezygnujmy z dosalania potraw. Na początku mało słone produkty będą wydawały się niesmaczne, dlatego dobrze jest zastąpić sól ziołami. Do diety niskosodowej można się jednak przyzwyczaić.

INSTYTUT ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA  
IM. PROF. DRA MED. ALEKSANDRA SZCZYGLA

ul. Powsińska 61/63  
02-903 Warszawa

NIP 525-000-89-10  
REGON 000288478

NATIONAL FOOD  
AND NUTRITON INSTITUTE

Tel: (022) 55 09 771  
Fax: (022) 842 11 03

izz@izz.waw.pl  
www.izz.waw.pl

Zrealizowano ze środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.

Realizator:



Instytut  
Żywności  
i Żywienia

Instytucja współfinansująca:



Ministerstwo Zdrowia




**Zawartość soli w przykładowych produktach:**

<b>Grupa produktu</b>	<b>Zawartość soli (g/100 g)</b>
Mleko	0,1
Sery twarogowe	0,09-0,99
Sery żółte, pleśniowe, topione	1,5-4,7
Mięso i drób	0,09-0,3
Przetwory mięsne	1,2-4,0
Ryby świeże	0,08-0,3
Ryby wędzone	1,3-3,7
Pieczywo	0,3-1,8
Zbożowe produkty śniadaniowe	0,01-2,9
Warzywa świeże	0,0-0,2
Przetwory warzywne	0,08-6,0
Przyprawy z dodatkiem soli	50-70

INSTYTUT ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA  
 IM. PROF. DRA MED. ALEKSANDRA SZCZYGLA

ul. Powsińska 61/63  
 02-903 Warszawa

NIP 525-000-89-10  
 REGON 000288478

NATIONAL FOOD  
 AND NUTRITON INSTITUTE

Tel: (022) 55 09 771  
 Fax: (022) 842 11 03

izz@izz.waw.pl  
 www.izz.waw.pl

Zrealizowano ze środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.

Realizator:



Instytucja współfinansująca:

