



Alicja Dusza, 2015-03-18 12:16

# Nie ma drugiego takiego składnika jak sól, który może powodować tak wiele szkód



Przeciętny Polak spożywa w ciągu dnia dwie, trzy łyżeczki soli. Czym to może grozić? O tym z prof. Mirosławem Jaroszem z Instytutu Żywności i Żywienia rozmawia Alicja Dusza.



**Przeciętny Polak spożywa w ciągu dnia dwie, trzy łyżeczki soli. Czym to może grozić? O tym z prof. Mirosławem Jaroszem z Instytutu Żywności i Żywienia rozmawia Alicja Dusza.**

## **Dlaczego powinniśmy ograniczyć spożycie soli w naszej diecie?**

Spożywany jej zdecydowanie za dużo, dwa, trzy razy więcej niż przewiduje norma. Nadmierne spożycie soli prowadzi do bardzo wielu konsekwencji zdrowotnych takich jak: nadciśnienie tętnicze, udar, zawał, rak żołądka, osteoporoza, a nawet otyłość. Ostatnie badania wskazują, że nadmierne spożycie sodu powoduje zaburzenia metabolizmu tłuszczów, co powoduje otyłość oraz przewlekły stan zapalny w organizmie, zwłaszcza dzieci i młodzieży. Jest tak dużo negatywnych aspektów związanych ze spożyciem soli, że powstała idea tygodnia walki z nadmiernym soleniem. W zasadzie nie ma drugiego takiego pojedynczego składnika naszego pożywienia, który może powodować tak wiele szkód.

## **Solniczka zawierająca sól to jedna sprawa, druga to produkty ją zawierające. W których produktach jest najwięcej tzw. soli ukrytej?**

Produkty to jedna rzecz. Druga to żywienie zbiorowe. W produktach spożywczych takich jak: wędliny, pieczywo, żółte sery, konserwowane warzywa rzeczywiście jest najwięcej soli. Również jest jej dużo w żywności zbiorowej, komponowanej właśnie z tych produktów o wysokiej zawartości soli, takie potrawy dodatkowo są jeszcze przyprawiane dużą ilością soli. W zasadzie 70-80 procent spożywanej soli wynika z konsumpcji właśnie tych produktów żywności zbiorowej. Każda redukcja spożycia soli

procentuje poprawą i zmniejszeniem ryzyka wymienionych przeze mnie chorób.

### **Czy możemy ogólnie wprowadzić jakieś normy, żeby w produktach spożywczych było mniej soli?**

Świat zastanawia się jak rozwiązać ten problem. Jest to skomplikowane i złożone, bo w wielu produktach żywnościowych sól pomaga w konserwowaniu i podnosi walory smakowe. Na razie tworzymy pewne zalecenia. Światowa Organizacja Zdrowia czy organizacja Food and Drug Administration w USA dają zalecenia, wytyczne, mówiące, ile maksymalnie soli w produktach może się znajdować, ile w określonej porcji np. 100 gramów produktu ma się tej soli znajdować. Drugą sprawą jest to, że wszystkie produkty żywnościowe muszą zawierać informację o swoim składzie, również zawartości soli a tym samym sodu, który jest tym negatywnym dla zdrowia składnikiem soli. Czyli, edukacja konsumentów jest bardzo ważna. Można bardzo dużo zdziałać poprzez edukację żywieniową konsumentów.

### **Czy są jakieś badania, które wskazują, że jeśli zredukujemy o np. łyżeczkę, pięć gramów, spożycie soli, to spadanie ryzyko chorób o jakiś procent?**

Tak. Chodzi nawet nie o łyżeczkę, bo tylko jedną płaską łyżeczkę soli możemy spożyć w ciągu dnia. Badania pokazują, że zmniejszenie soli o każdy gram powoduje zmniejszenie ryzyka udarów mózgu, zawałów, zmniejszenie zachorowalności na raka żołądka. Tu nawet rezygnacja z niewielkich ilości może przynieść duże korzyści. W Polsce dysponujemy badaniami, które prowadziliśmy w Instytucie Żywności i Żywienia. Pokazują one, że zmniejszenie spożycia soli w Polsce, było jednym z istotnych czynników zmniejszenia zachorowalności na raka żołądka. Jest to istotna i ścisła korelacja. Przykładów jest bardzo dużo. Kolejny - zmniejszenie o połowę spożycia soli skutkuje 30-40 procentowym zmniejszeniem ryzyka udaru mózgu i zawału serca.

### **Przeczytaj również: [Za dużo solisz? Czym to może grozić?](#)**