

Jak ograniczyć sól w codziennej diecie? - praktyczne wskazówki

Nadmierne spożycie soli stanowi istotny problem zdrowia publicznego i jeden z najważniejszych modyfikowalnych czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Ograniczenie podaży sodu jest podstawowym elementem profilaktyki oraz leczenia wielu chorób przewlekłych, w tym nadciśnienia tętniczego, chorób serca, zespołu metabolicznego oraz przewlekłej choroby nerek.

Sód jest pierwiastkiem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania organizmu, ponieważ uczestniczy w utrzymaniu równowagi wodno-elektrolitowej i kwasowo-zasadowej, regulacji ciśnienia osmotycznego, a także w przewodnictwie nerwowym i skurczu mięśni. Zarówno jego niedobór, jak i nadmierna podaż mogą prowadzić do zaburzeń zdrowotnych, jednak w populacji ogólnej znacznie częściej obserwuje się nadmierne spożycie sodu.

Zgodnie z aktualnymi zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz normami żywienia dla populacji Polski, **dzienne spożycie soli (chlorku sodu) u osób dorosłych nie powinno przekraczać 5 g, co odpowiada około jednej płaskiej łyżeczce soli i około 2 g sodu**. Dane epidemiologiczne wskazują jednak, że w wielu krajach, w tym w Polsce, rzeczywiste spożycie soli jest ponad dwukrotnie wyższe od wartości rekomendowanych.

Źródłem sodu w diecie jest zarówno sól dodawana podczas przygotowywania potraw i ich dosalania, jak i tzw. sól ukryta. Termin ten odnosi się do sodu obecnego w produktach spożywczych, który nie jest bezpośrednio dostrzegany przez konsumentów, ponieważ stanowi składnik żywności przetworzonej lub dodatków technologicznych stosowanych w procesie produkcji. Sól „ukryta” występuje przede wszystkim w produktach przemysłowo przetworzonych, takich jak pieczywo produkcji masowej, wędliny, sery dojrzewające, konserwy, gotowe dania, sosy, produkty typu instant oraz słone przekąski. Szacuje się, że nawet ponad 70% spożywanego sodu w diecie współczesnych populacji pochodzi właśnie z żywności wysoko przetworzonej. W konsekwencji rzeczywista podaż sodu jest często niedoszacowana przez konsumentów, którzy utożsamiają jego źródło głównie z solą dodawaną podczas gotowania.

Ograniczenie spożycia soli stanowi zatem ważny element profilaktyki żywieniowej. Jedną z najskuteczniejszych strategii jest redukcja spożycia żywności wysoko przetworzonej oraz zwiększenie udziału produktów świeżych i minimalnie przetworzonych w codziennym jadłospisie. Zaleca się również częstsze przygotowywanie posiłków w warunkach domowych, co umożliwi kontrolę ilości dodawanej soli. Istotną rolę odgrywa także czytanie informacji zamieszczonych na etykietach produktów spożywczych. Należy również zwracać uwagę na obecność dodatków technologicznych zawierających sód, takich jak glutaminian sodu czy fosforany sodu. Kolejną skuteczną metodą ograniczania spożycia soli jest stopniowe zmniejszanie jej ilości dodawanej podczas przygotowywania potraw. Badania wskazują, że stopniowa redukcja zawartości soli w diecie pozwala na adaptację receptorów smaku. W praktyce zaleca się także rezygnację z dosalania potraw przy stole oraz ograniczenie dostępności solniczki podczas posiłków. W celu zachowania atrakcyjności smakowej potraw wskazane jest stosowanie alternatywnych metod wzmacniania smaku. Szczególnie rekomenduje się wykorzystanie świeżych ziół i przypraw, takich jak bazylia, oregano, tymianek, czosnek czy papryka, a także dodatków zwiększających percepcję smaku, m.in. soku z cytryny, octu balsamicznego, cebuli czy pomidorów. Należy jednak pamiętać, że znaczne ilości soli występują również w wielu produktach przyprawowych i dodatkach kulinarnych, takich jak sos sojowy, mieszanki przypraw, które mogą stanowić istotne źródło sodu w codziennej diecie i dlatego powinny być ograniczane lub eliminowane z jadłospisu.

Autorka artykułu: Natalia Zams, dietetyka III rok, I st. Uniwersytet Medyczny w Lublinie

Literatura:

- Jarosz M, Rychlik E, Stoś K, Charzewska J, red. *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH; 2024.
- Jachimowicz-Rogowska K, Winiarska-Mieczan A. Initiatives to reduce the content of sodium in food products and meals and improve the population's health. *Nutrients*. 2023;15(10):2393.
- Handzlik G, Szymańska E, Pękała E, et al. Low-sodium dietary approach in the management of resistant and refractory hypertension. *Pol Arch Intern Med*. 2021.