

SALT SÓL

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



NIEZBĘDNY PRZEWODNIK
ESSENTIAL GUIDE

Niniejszy niezbędny przewodnik dotyczy soli.

Wyjaśnia on:

- o dlaczego nadmiar soli jest niezdrowy,
- o jak dowiedzieć się, ile soli znajduje się w jedzeniu,
- o jak ograniczyć ilość spożywanej soli.

W niniejszej broszurze omówiono głównie wysokie ciśnienie krwi, które często oznacza, że trzeba ograniczyć spożycie soli.

Jednak niektóre inne schorzenia, takie jak POTS, mogą wymagać zwiększenia spożycia soli, aby wywołać potrzebę przyjmowania większej ilości płynów.

Jeśli myślisz, że to może dotyczyć Ciebie, zapytaj o to swojego lekarza. Możesz także uzyskać więcej informacji na stronie PoTS UK: **www.potsuk.org**.

Sól a zdrowie

Sól (inaczej: **chlorek sodu**) zawiera sód. Potrzebujemy małej ilości sodu, aby w naszym organizmie znajdowała się odpowiednia ilość wody. Sód pomaga także utrzymywać w zdrowiu mięśnie i nerwy.

Zbyt duża ilość sodu jest jednak niewskazana. Zwiększa ilość wody we krwi. Oznacza to, że w organizmie znajduje się większa objętość krwi i jest ona bardziej rozrzedzona. Aby transportować tlen i składniki odżywcze do pozostałych części ciała, serce musi bić mocniej.

To prowadzi do wysokiego ciśnienia krwi i większego ryzyka powikłań dotyczących serca.

Zmniejszenie ilości sodu w diecie obniża spożycie sodu i pomaga zredukować to ryzyko.

Gdzie znajduje się sól?

- o Większość spożywanej przez nas soli – **mniej więcej trzy czwarte (lub 75%)** – jest „ukryta” w naszym pożywieniu. Artykuły spożywcze takie jak chleb, dania gotowe, wędliny, zupa w puszkach, sosy i niektóre płatki śniadaniowe, zawierają dużo soli.
- o **15%** spożywanej przez nas soli nie jest dodawana, tylko naturalnie występuje w pożywieniu.
- o Około **10%** spożywanej przez nas soli dodajemy do pożywienia sami podczas gotowania lub jedzenia.



Ile wynosi zdrowe spożycie soli?

Zdrowa osoba dorosła powinna spożywać **nie więcej niż 6 gramów soli dziennie.**

To mniej więcej jedna płaska łyżeczka soli.

x1



**Jedz nie więcej niż
1 płaską łyżeczkę
soli dziennie.**

Czy jesz więcej soli, niż myślisz?

Wielu z nas je więcej soli, niż myśli. Dzieje się tak dlatego, że większość spożywanej przez nas soli jest ukryta w przetworzonych produktach spożywczych. Przykłady poniżej.



Każdy z tych produktów zawiera 1/4 łyżeczki soli*:

- 1 porcja wieprzowiny zapiekanej w cieście
- 1 niskotuszczowa muffinka z jagodami
- 1 miseczka płatków kukurydzianych z mlekiem.



Każdy z tych produktów zawiera
1/2 łyżeczki soli*:

- o tost z fasolą (2 sztuki)
- o 1 puszka zupy pomidorowej
- o 3 plasterki boczku.



Każdy z tych produktów zawiera
1 łyżeczkę soli*:

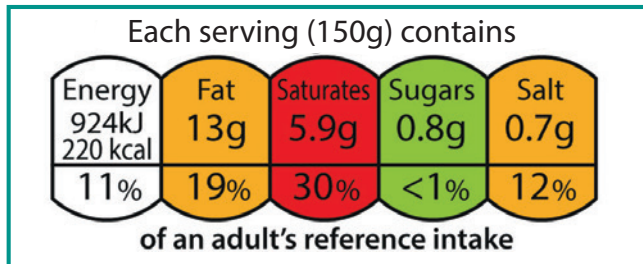
- o 3–4 kawałki pizzy na wynos
- o 4 kiełbaski
- o 3 łyżeczki sosu sojowego.

*Wszystkie wartości są przybliżone.

Jak mam się dowiedzieć, ile soli znajduje się w moim jedzeniu?

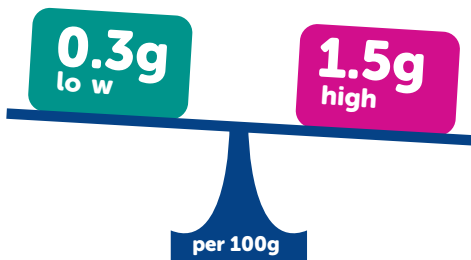
Na wielu paczkowanych artykułach spożywczych jest podana wartość odżywcza oznaczona kolorami sygnalizacji świetlnej. Dzięki temu wiadomo, czy dany artykuł ma dużo, średnio czy mało soli, tłuszczów, tłuszczów nasyconych i cukru. Wartości mogą być podane dla porcji lub 100 g produktu – powinno to być określone na etykiecie.

Sprawdź etykietę i staraj się jeść więcej produktów oznaczonych kolorem zielonym lub żółtym.



Na niektórych paczkowanych artykułach spożywczych nie ma oznaczonej kolorami etykiety podającej wartość odżywczą. Aby poznać zawartość soli, należy poszukać tej informacji na bardziej szczegółowej etykiecie na odwrocie opakowania.

- Nie więcej niż 0,3 g soli w 100 g = produkt o małej zawartości soli.
- Ponad 1,5 g soli w 100 g = produkt o dużej zawartości soli.



Na niektórych etykietach widnieje informacja o **zawartości sodu**, a nie soli. Aby dowiedzieć się, ile soli znajduje się w produkcie, pomnóż liczbę gramów sodu przez 2,5.

Na przykład: 2,4 g sodu $\times$ 2,5 = 6 g soli.

Wskazówki jak zmniejszyć spożycie soli

Zawsze sprawdzaj etykietę podającą wartość odżywczą i staraj się jeść produkty o niskiej zawartości soli.

Unikaj dodawania soli do pożywienia podczas gotowania lub jedzenia.

Podczas gotowania zamiast soli dodawaj zioła, przyprawy, czarny pieprz, chilli, czosnek lub cytrynę.

Nie stawiaj solniczek na stole.

Większość soli pochodzi z wysoko przetworzonych produktów spożywczych. Jeśli możesz, gotuj posiłki od zera, aby znać wszystkie składniki.

Zadzwoń na naszą BEZPŁATNĄ infolinię Advice Line pod numer 0808 801 0899.

Niektóre kostki lub granulki rosółowe zawierają dużo soli. Używaj ziół i przypraw oraz sam(a) gotuj wywary rosółowe czy sosy mięsne.

Odcedzaj i przepłukuj warzywa z puszki, w tym fasolę.

Gdy idziesz do restauracji, proś o dania bez dodatku soli oraz sosy podawane osobno.

Unikaj zamienników zawierających „mało soli” lub „mało sodu”, które mają imitować słone produkty. Mogą one zawierać dużo potasu, który jest szkodliwy dla niektórych ludzi. Mogą one także blokować kubki smakowe, nie pozwalając im przyzwyczać się do mniejszej ilości soli.



Produkty spożywcze o dużej zawartości soli



Wędliny (np. boczek, szynka, salami, kielbasa)



Sery, szczególnie żółte i pleśniowe



Ryby wędzone lub z puszki



Żywność w puszkach (np. zupa, fasola w sosie pomidorowym)



Ekstrakty z mięsa i drożdży, np. kostki rosółowe czy pasta drożdżowa marmite



Przekąski, takie jak chipsy, skwarki czy solone/prażone orzechy



Sosy w butelkach, takie jak ketchup, chutney, marynaty, sos sojowy czy sos majonezowy



Posiłki gotowe i dania na wynos

Produkty alternatywne o niższej zawartości soli



Mięso świeże



Twaróg



Ryby świeże



Warzywa surowe, domowe zupy, fasola suszona, fasola w sosie pomidorowym o zmniejszonej zawartości soli



Zioła, przyprawy, chilli, czosnek, imbir, sok z cytryny



Niesolony popcorn, niesolone orzechy i nasiona, suszone owoce



Domowe sosy, serek homogenizowany, jogurt naturalny



Domowe wersje przygotowane z użyciem świeżych składników

Fakty i mity



MIT: Produkt spożywczy o wysokiej zawartości soli jest słony w smaku.



FAKT: Produkt spożywczy może zawierać dużo soli, ale nie być słony w smaku. Produkty zawierające dużo soli to np. chleb, gotowe sosy i dania gotowe.



MIT: Tylko osoby starsze lub osoby mające wysokie ciśnienie krwi muszą się przejmować tym, ile jedzą soli.



FAKT: Zdrowa ilość spożywanej soli w każdym wieku może pomóc zapobiec problemom zdrowotnym takim jak wysokie ciśnienie krwi.



MIT: Słodkie produkty nie zawierają dodatku soli.



FAKT: Przetworzone słodkie produkty spożywcze często zawierają dodatek soli. Należą do nich ciastka, herbatniki, lody i czekolada. Zawsze sprawdź etykietę podającą wartości odżywcze.



MIT: Jedzenie nie smakuje tak dobrze bez dodatku soli.



FAKT: Po kilku tygodniach po zaprzestaniu dodawania soli kubki smakowe zmieniają się i odczuwa się te same smaki przy mniejszej ilości soli. Nie poddawaj się za wcześnie!



MIT: Różowa sól z Himalajów i sól morską są zdrowsze niż sól stołowa.



FAKT: Sól to sól. Niektóre rodzaje soli zawierają małe ilości dodatkowych minerałów, ale wszystkie mają mniej więcej taką samą zawartość sodu, która wywiera taki sam wpływ na ciśnienie krwi.

Nasze publikacje są bezpłatne dla wszystkich osób w Szkocji – w formacie PDF i w wersji drukowanej. Wszystkie można zobaczyć na stronie www.chss.org.uk/resources-hub.

Aby uzyskać bezpłatną, poufną poradę i wsparcie od naszego zespołu Advice Line, skontaktuj się z nami:

**zadzwoń pod numer 0808 801 0899 (pon.–pt.
w godz. 9:00–16:00)**

**wyślij SMS o treści ADVICE na numer
66777 advice@chss.org.uk**

Jedna na pięć osób w Szkocji cierpi na choroby klatki piersiowej, serca, udar mózgu lub long Covid. Aby dowiedzieć się, jak możesz pomóc większej liczbie osób w Szkocji, wejdź na stronę www.chss.org.uk/supportus.

Aby wyrazić opinię lub poprosić o alternatywne formaty, wyślij wiadomość e-mail na adres: health.information@chss.org.uk.

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



Publikacja: grudzień 2023 r.
Następna planowana redakcja tekstu:
grudzień 2026 r.

E8-v1.0-July25



**Zeskanuj tutaj, aby
zobaczyć wszystkie
nasze zasoby**

Szkocka organizacja charytatywna
(nr SC018761)