

# ILE SOLI

Do roku

**2025**

odsetek  
chorujących  
na **Nadciśnienie  
Tętnicze**  
wzrośnie  
o **60 %**, to aż

**1,56 mld**

osób na całym  
świecie

## Skutki spożywania dużej ilości NaCl

- Miażdżyca
- Nadciśnienie tętnicze
- Zawał serca
- Udar mózgu
- Rak żołądka
- Otyłość
- Osteoporoza
- Kamica nerkowa



## spożywają Polacy?

KOBIETY

**8,11**

g / dobę

MĘŻCZYŹNI

**12,02**

g / dobę

**70% osób**

dosala gotowe  
potrawy  
na talerzu

**388,5 mg sodu = 1 g soli**

**ILE**  
powinno  
WYNOŚĆ  
dzienne  
SPOŻYCIE  
SOLI?



**5 g**  
max.

dorośli



**1,9 g**  
- **3,75 g**

dzieci  
i młodzież

## ZAWARTOŚĆ SODU



Niska:

120 mg sodu  
= 0,31 g soli



Wysoka:

400 mg sodu  
= 1,03 g soli



Bardzo duża:

800 mg sodu  
= 2,06 g soli

zamienniki NaCl



świeże zioła:  
bazylią, oregano,  
szałwia, rozmaryn,  
lubczyk, tymianek



czosnek,  
pietruszka,  
seler



imbir, cynamon,  
kurkuma, curry, ziele  
angielskie, liść laurowy,  
gałka muskatowa



świeży sok  
z cytryny

**monosodium  
disodium**  
**trisodium  
sodium**

**Uważaj  
to też sól!**

**1** nie dosalaj  
potraw!

**2** czytaj  
etykiety!

**3** unikaj gotowych  
mieszanek  
przypraw

**4** ogranicz spożywanie  
produktów wysoko  
przetworzonych  
i konserwowych

**5** wybieraj produkty  
z najniższą  
zawartością soli

**6** zainspiruj się  
przepisami  
na zdrowe przekąski



**JAK  
OGRANICZYĆ  
SÓL?**

## BOGATE W SÓL

(duża zawartość soli w 100g produktu)



Dorsz  
wędzony  
2,930 g



Camembert  
pełnotłusty  
2,415 g



Ketchup  
2,405 g



Bagietki  
francuskie  
1,775 g



Parówki  
z kurczaka  
1,370 g

## Bibliografia:

(Włodarek i wsp. 2014)

(Bryłko-Pielińskiej, Kunachowicz i wsp. 2017)

(Jarosz i Respondek 2010)

(WHO, 2012)

(Bednarski i wsp. 2013)

(Grabowska 2011)