

Sól, ciśnienie i etykiety: małe kroki na co dzień

Jak znaleźć sól ukrytą w pieczywie, wędlinach i gotowych produktach oraz jak stopniowo budować smak bez dosalania.

**Najpierw pieczywo,
wędliny i gotowce**

**Zioła pomagają
odzwyczać
podniebienie**

**Limit 5 g soli to punkt
populacyjny**

Sól nie jest tylko w solniczce

Duża część soli w diecie pochodzi z produktów przetworzonych: pieczywa, wędlin, serów, kiszonek, dań gotowych, sosów, mieszanek przypraw i przekąsek. Dlatego samo „mniej dosalać” jest dobrym startem, ale nie zawsze wystarczy.

WHO i polskie zalecenia często odnoszą się do wartości około 5 g soli dziennie u dorosłych. To punkt edukacyjny dla populacji, nie indywidualna recepta dla osoby z chorobą nerek, serca lub leczeniem farmakologicznym.

Trzy miejsca, w których warto sprawdzać etykiety

Pieczywo: porównaj sól na 100 g, bo różnice między bochenkami bywają duże.

Wędliny i sery: traktuj je jako dodatek, nie podstawę każdego posiłku. Gotowe sosy i

zupy: sprawdzaj porcję, bo mała saszetka może mieć sporo soli.

Jeśli produkt ma dużo soli, nie musisz od razu wyrzucać go z diety. Możesz zmniejszyć porcję, jeść go rzadziej albo połączyć z produktami bez dodatku soli, np. warzywami, kaszą czy jogurtem naturalnym.

Jak budować smak bez dosalania

Najprostszy zestaw: pieprz, czosnek, papryka wędzona, majeranek, oregano, bazylija, sok z cytryny, ocet jabłkowy, natka pietruszki. Kwaśny i ziołowy smak często zmniejsza potrzebę dosalania.

Podniebienie przyzwyczaja się stopniowo. Jeśli od lat jesz bardzo słono, obniżaj sól małymi krokami przez kilka tygodni, zamiast robić nagły zakaz, który zniechęci po trzech dniach.

Kiedy skonsultować ograniczenia

Przy nadciśnieniu, niewydolności serca, chorobach nerek, obrzękach lub lekach moczopędnych decyzje o soli i płynach powinny być ustalone z lekarzem. Edukacja z etykiety pomaga, ale leczenia nie zastępuje.

Na czym oparto materiał

Poradnik ma charakter edukacyjny. Pomaga zrozumieć podstawy i przygotować lepsze pytania do specjalisty, ale nie zastępuje konsultacji lekarskiej ani indywidualnego planu żywieniowego.

- Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej: Talerz Zdrowego Żywienia
<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>
- NCEŻ/NIZP-PZH: Zalecenia zdrowego żywienia
<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/02/talerz-i-zalecenia.pdf>
- WHO: Guideline on sugars intake for adults and children
<https://www.who.int/news/item/04-03-2015-who-calls-on-countries-to-reduce-sugars-intake-among-adults-and-children>
- EFSA: Dietary Reference Values
<https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/dietary-reference-values>

Przy chorobach przewlekłych, leczeniu farmakologicznym, ciąży, karmieniu piersią, zaburzeniach odżywiania, żywieniu dziecka lub seniora decyzje żywieniowe należy skonsultować z lekarzem lub dyplomowanym dietetykiem.