

## Zalecenia

Spożywaj nie więcej niż 5 g soli dziennie,  
co równa się 2000 mg sodu.

5 g obejmuje sól pochodzącą ze wszystkich źródeł:  
zawartą w produktach rynkowych  
i sól dodaną do potraw (tzw. dosalanie).



W przeliczeniu na miary domowe:

5 g soli to w przybliżeniu płaska łyżeczka do herbaty.

### Jak ograniczyć ilość soli w diecie?

- Stopniowo zmniejszaj ilość spożywanej soli.
- Przyzwyczajanie się do mniej słonego smaku nie jest trudne.
- Usuń solniczkę ze stołu.
- Staraj się używać mało soli do przygotowywania i gotowania potraw.
- Jeżeli używasz soli, dodawaj ją pod koniec gotowania.
- Stosuj inne przyprawy zamiast soli, np. zioła świeże i suszone.
- Możesz używać soli sodowo-potasowej, która zawiera mniej sodu.
- Wybieraj produkty świeże zamiast przetworzonych.
- Czytaj informacje na etykietach – spośród produktów rynkowych wybieraj produkty mniej słone.



Opracowanie:  
Instytut  
Żywności i Żywienia  
w Warszawie



Ministerstwo Zdrowia

POLHEALTH

Ulotka sfinansowana ze środków będących w dyspozycji Ministra Zdrowia  
w ramach programu zdrowotnego pn.: „Narodowy Program Przeciwdziałania  
Chorobom Cywilizacyjnym” – Moduł I „Program Zapobiegania Nadwadze  
i Otyłości oraz Przewlekłym Chorobom Niezakaźnym poprzez  
Poprawę Żywienia i Aktywności Fizycznej POL-HEALTH na lata 2007-2011”.

# SÓL

jej nadmiar szkodzi  
i może spowodować



nadciśnienie  
tętnicze

udar mózgu

zawał serca

osteoporozę

raka żołądka

Polak spożywa dziennie 2-3 razy więcej soli (12-15 gramów)  
niż przewidują zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia.

# Jak ustalić ile soli zjadamy?

**Czytaj informacje na etykietach produktów.**

Producenci nie zawsze podają zawartość soli na opakowaniu produktu, ale czasami podają zawartość sodu. 1g sodu odpowiada około 2,5 g soli. Podaną zawartość sodu możemy więc przez 2,5.

$$\text{sól} = \text{sód} \times 2,5$$

**Czy wiesz, że...**



Ilość soli pochodząca z produktów przetworzonych (~40%)

Ilość soli dodawana w czasie gotowania i dosalania przy stole (~60%)



Ilość spożywanej soli **NaCl** dziennie

# Zawartość soli w wybranych potrawach

**Zawartość soli\* w produktach świeżych i przetworzonych**

Produkty świeże (100 g)	Sól (g)	Produkty przetworzone (100 g)	Sól (g)
Groszek zielony	0,005	Groszek zielony konserwowy, bez zalewy	0,45
Fasola szparagowa	0,015	Fasola cięta konserwowa, bez zalewy	0,64
Pomidor	0,020	Kecup	2,40
Ogórek	0,028	Ogórek kwaszony	1,76
Kapusta biała	0,048	Kapusta kwaszona	0,65
Ser twarogowy półtłusty	0,110	Ser typu „Feta”	2,75
Wieprzowina, szynka surowa	0,120	Szynka wiejska	2,57
Śledź świeży	0,223	Śledź marynowany	2,73
Dorsz świeży, filety bez skóry	0,223	Dorsz wędzony	2,93

\* obliczono na podstawie zawartości sodu (Na) w produkcie

**Ilość produktów świeżych i przetworzonych zawierających 0,1 g sodu (Na) = 0,25 g soli (NaCl)**

Produkty świeże	Produkty przetworzone
5,0 kg groszku zielonego	60 g zielonego groszku konserwowego z puszki
1,4 kg surowych ziemniaków	12 g chipsów
1,3 kg pomidorów	10 g keczupu
625 g orzeszków ziemnych	20 g orzeszków ziemnych solonych
220 g mleka	11 g sera brie
160 g mięsa wieprzowego (szynka)	8 g suchej kielbasy
105 g makreli świeżej	8 g makreli wędzonej