

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Raport: Polacy wciąż spożywają zbyt dużo soli

Przeciętny Polak codziennie spożywa 7,63 g soli dodanej, czyli takiej, która używana jest w domach do solenia i przygotowywania potraw - wynika z najnowszego raportu SGGW w Warszawie. Faktyczne spożycie soli jest jednak jeszcze większe.

Raport specjalistów Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego uwzględnia jedynie solenie potraw

oraz sól zużywaną w przygotowywanych w domach potrawach, przetworach i marynatkach. W 2009 r. (najnowsze dostępne dane) zmniejszyło się ono o 18,4 proc. do 7,63 g, ale nadal jest większe niż zalecają dietetycy.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dzienna dawka soli nie powinna przekraczać 5 g, czyli tyle ile zawiera jedna płaska łyżeczka do herbaty. Jeszcze bardziej restrykcyjne są zalecenia amerykańskich specjalistów: ich zdaniem spożycie nie powinno przekraczać 2,3 g na dobę.

W Polsce spożycie chlorku sodu (głównego i niemal wyłącznego składnika soli) jest jednak znacznie większe, bo w raporcie nie oceniono całkowitego jego spożycia. Nie wzięto pod uwagę jaka jego zawartość w gotowych produktach, głównie w przetworach zbożowych, mięsie i jego przetworów oraz w mleku i produktach mlecznych.

Tymczasem właśnie w tym produktach Polacy spożywają najwięcej soli. Dotyczy to szczególnie tych osób, które częściej stołują się poza domem i szczególnie często jedzą fast foody, frytki, hamburgery oraz pizzę.

Prof. Krystyna Widecka, prezes Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego, powiedziała w rozmowie z dziennikarzem, że z najbardziej miarodajnych badań polegających na dobowym pomiarze wydzielanego w moczu sodu, wynika, że przeciętne spożywamy 10 g soli na dobę.

W przeciętnej polskiej diecie prawie 90 proc. dziennego spożycia soli dostarczają takie produkty jak pieczywo (20 proc.), przetwory mięsne produkowane przemysłowo (11 proc.), potrawy przygotowywane w domu, głównie zupy (19 proc.), ziemniaki (20 proc.), kasze i makarony (13 proc.), a także potrawy mięsne (8 proc.).

Główna autorka raportu dr hab. inż. Krystyna Rejman z Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji warszawskiego SGGW uważa, że Polacy zbyt mocno solą przyrządzane w domach potrawy, a na dodatek niepotrzebnie dosalają potrawy na talerzu, co jest szkodliwym nawykiem. Zbyt dużo soli dostarczają nam również każdego dnia gotowe produkty spożywcze i posiłki zjadane w lokalach gastronomicznych.

Najwięcej słonych potraw spożywający chłopcy po 13. roku życia oraz mężczyźni w wieku 19-25 lat. W ich przypadku spożycie soli sięga aż 15 g dziennie i jest trzykrotnie większe niż wynoszą zalecenia WHO. Dziewczęta w wieku 13-15 lat spożywają średnio 10 g soli.

Nadmierne spożycie soli znacznie zwiększa ryzyko nadciśnienia tętniczego krwi, co z kolei grozi udarem mózgu, zawałem serca oraz niewydolnością nerek. Może także przyczyniać się do powstania nowotworu żołądka oraz osteoporozy. Ryzyko tych schorzeń jest szczególnie duże u osób otyłych, nadużywających alkoholu, palących papierosy i mało aktywnych.

Z najnowszych danych NATPOL wynika, że na nadciśnienie cierpi ponad 10 mln Polaków. Co trzecia trzecia osoba nie zdaje sobie z tego sprawy, bo rzadko powoduje ono dolegliwości, takie jak bóle głowy w okolicy potylicznej i zawroty głowy, uderzania gorąca, pulsowanie skroni, a także zaczerwienie twarzy i klatki piersiowej.

Autorzy raportu przekonują, że można się odzwyczaić od nadmiernego solenia. Trzeba tylko zacząć spożywać potrawy o mniejszej zawartości soli. Po dwóch dniach zmniejsza nasze zapotrzebowanie na sól. Solniczka powinna zniknąć z naszych stołów. Warto też zwracać uwagę jak dużo jest soli w gotowych produktach.

Według ocen Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom (CDC) w Atlancie, jeden kawałek białego pieczywa zawiera od 80 do 230 miligramów soli kuchennej, ale w jednej kromce chleba pełnoziarnistego może być jej nawet 500 mg. W porcji zupy z kurczaka sprzedawanej w pojemnikach jest od 100 do 960 mg chlorku sodu (głównego składnika soli), a w cheeseburgerze – nawet 1690 mg.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.com.pl>
<https://laboratoria.net/aktualnosci/13069.html>



30-04-2026

[PCI Days 2026](#)

16-18 czerwca 2026 r. | EXPO XXI Warszawa | Do zobaczenia na PCI Days 2026!



27-04-2026

[Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#)

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

[Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji](#)

wodoru

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.

Informacje dnia: [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#)

Partnerzy