

[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 marynatach. 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>



15-06-2026

[Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#)

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

[Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#)

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od

wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy