

### [Akceptuje](#)

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](#)

## Ograniczenie spożycia soli w Anglii

**Do roku 2050 program redukcji spożycia soli powinien zmniejszyć w Anglii liczbę dorosłych osób cierpiących na choroby serca niemal o 200 tys. i dać 1,64 miliarda funtów oszczędności na kosztach opieki zdrowotnej - informuje pismo "Hypertension".**

Nadmierne spożycie soli jest mocno związane z podwyższonym ciśnieniem krwi i zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych, a także ryzykiem chorób nerek, raka żołądka i osteoporozy. Podwyższone ciśnienie krwi jest przyczyną połowy przypadków choroby niedokrwiennej serca i ponad 60 proc. udarów.

W latach 2003-2010 Food Standards Agency we współpracy z przemysłem spożywczym ustaliła cele redukcji soli w ponad 85 kategoriach żywności, co obejmowało zmianę składu żywności przetworzonej, etykietowanie produktów i kampanie społeczne. W rezultacie średnie spożycie soli na poziomie populacji zmniejszyło się w latach 2000-2011 o 15 proc. Spadek ten przypisano zmianie składu produktów przez firmy spożywcze.

Naukowcy z Queen Mary University w Londynie przeanalizowali teraz dane dotyczące spożycia soli w latach 2000-2018 oraz obciążenia chorobami. Według ich wyliczeń angielski program redukcji spożycia soli doprowadzi do obniżenia o prawie 200 tys. liczby zachorowań osób dorosłych na choroby serca i pozwoli zaoszczędzić 1,64 miliarda funtów na kosztach opieki zdrowotnej.

W ramach programu redukcji spożycia soli w Anglii osiągnięto latach 2003-2018 ogólne zmniejszenie spożycia soli o 1 gram dziennie na osobę dorosłą, z 9,38 grama dziennie w 2000 r. do 8,38 grama dziennie w 2018 r.

Naukowcy ostrzegają, że niedawne opóźnienie programów redukcji soli zagraża potencjalnym korzyściom zdrowotnym, ponieważ spożycie soli pozostaje znacznie wyższe niż zalecane poziomy.

Brytyjski przemysł spożywczy nadal wytwarza produkty o wysokiej zawartości soli - pomimo mocnych dowodów na to, że stosowanie niższej zawartości soli jest technicznie wykonalne i ekonomicznie opłacalne.

Jeśli poziom spożycia soli z roku 2018 uda się w Anglii utrzymać do roku 2050, o 193 870 osób dorosłych mniej zapadnie na przedwczesną chorobę układu krążenia (w tym 83 140 przypadków przedwczesnej choroby niedokrwiennej serca i 110 730 przedwczesnych udarów), zaś oszczędności na opiece zdrowotnej sięgną 1,64 miliarda funtów.

Gdyby w Anglii do roku 2030 udało się osiągnąć zalecany przez Światową Organizację Zdrowia poziom 5 gramów soli dziennie, korzyści mogłyby się podwoić, zapobiegając kolejnym 213 880 przedwczesnym chorobom sercowo-naczyniowym, zaś oszczędności na opiece zdrowotnej i społecznej osiągnęłyby 5,33 miliarda funtów.

„Nasze wyniki są uderzające ze względu na duże korzyści zdrowotne, które widzimy dzięki skutecznej rządowej polityce ograniczania soli w produktach codziennego użytku” - powiedziała kierująca badaniami prof. Borislava Mihaylova z Queen Mary University w Londynie. - "Te zyski mogą być poważnie zagrożone, jeśli polityka zostanie osłabiona. Zahamowanie wysiłków na rzecz redukcji soli w ciągu ostatnich kilku lat pochłania teraz potencjalny wzrost zdrowia populacji i drogo kosztuje naszą służbę zdrowia. W ciągu ostatnich kilku lat ilości soli w diecie utrzymywały się na stałym poziomie znacznie przekraczającym zalecany. Jeśli uda nam się zmniejszyć spożycie soli do zalecanych 5 g dziennie, podwoimy korzyści zdrowotne i oszczędności w opiece zdrowotnej do roku 2050”.

"To badanie pokazuje ogromne korzyści zdrowotne i efektywność kosztową stopniowego zmniejszania spożycia soli w Wielkiej Brytanii, które miało miejsce w latach 2003-2011. Od tego czasu przemysł spożywczy przestał zmniejszać nadmierne ilości soli, które dodają do naszej żywności (80 proc. naszego spożycia), głównie z powodu beczynności rządu. Nadszedł czas, aby Downing Street podjęła zdecydowane kroki w celu zmuszenia przemysłu spożywczego do przestrzegania

zaleceń. W przeciwnym razie znacznie więcej tysięcy ludzi będzie cierpieć na niepotrzebne udary i zawały serca" - podkreślił prof. Graham MacGregor z Queen Mary University w Londynie i przewodniczący Action on Salt.

Autorzy publikacji twierdzą, że program redukcji soli w Anglii był bardzo udany do 2011 roku z powodu nacisków rządu na przemysł, aby zmniejszyć zawartość soli. Zmieniło się to jednak w latach 2011-2017. Program nie osiągnął zalecanego przez Narodowy Instytut Zdrowia i Doskonałości klinicznej docelowego spożycia soli wynoszącego 6 gramów dziennie na osobę dorosłą do 2015 roku.

Autorzy badań zalecają ściśle egzekwowanie celów dotyczących ograniczenia soli, na przykład poprzez ustawodawstwo lub kary finansowe dla przedsiębiorstw spożywczych, które ich nie przestrzegają i ustalenie bardziej rygorystycznych limitów.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30363.html>



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## [Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## [Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## [Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**