

dr hab. n. farm. Hanna Mojska, prof. IŻŻ

Sól w produktach żywnościowych – diagnoza i zalecenia

Sód w diecie człowieka pochodzi z dwóch podstawowych źródeł: jako naturalny składnik produktów roślinnych i zwierzęcych oraz z soli kuchennej dodawanej do żywności w trakcie jej przemysłowego przetwarzania i przygotowania w domu, w tym z dosalania potraw. Z analizy strukturalnej spożycia soli (sodu) z dietą wynika, że największy (45–50%) udział w dziennym spożyciu sodu ma sól stosowana w gospodarstwach domowych do przygotowywania potraw i dosalania przy stole. Z kolei produkty przetworzone przemysłowo, w tym pieczywo, przetwory mięsne, koncentraty zup i sosów oraz dania gotowe i przekąskowe dostarczają ponad 40% całego dziennego spożycia soli. Natomiast sód naturalnie występujący w produktach roślinnych i zwierzęcych stanowi jedynie około 10 %.

Na zawartość soli (sodu) w produktach przetworzonych, obok soli dodawanej w procesie technologicznym, ma wpływ rodzaj użytego surowca, skład recepturowy, rodzaj zastosowanych zabiegów technologicznych i zastosowanie substancji dodatkowych zawierających sód (np. glutaminian sodu, benzoian sodu, itp.). W dostępnych na polskim rynku produktach spożywczych zawartość soli jest bardzo zróżnicowana, zarówno w obrębie tej samej kategorii produktów, jak i między poszczególnymi kategoriami. Do powszechnie spożywanych produktów spożywczych, które zawierają znaczące ilości soli, należy zaliczyć: sery żółte i topione (1,5–4,7 g soli na 100 g produktu), wędliny (1,2–4 g/100 g), pieczywo (0,32–1,78 g/100 g), ryby wędzone (1,25–3,68 g/100 g produktu), przetwory rybne (0,6–2,7 g/100 g). Grupą produktów o bardzo zróżnicowanej zawartości soli są np. płatki śniadaniowe. Płatki owsiane, otręby pszenne, ryż preparowany są produktami o bardzo niskiej zawartości soli (poniżej 0,05 g/100 g). Natomiast w płatkach żytnich, pszennych i kukurydzianych (zwykłych i smakowych) zawartość soli waha się od 1,6 g do około 3 g/100 g produktu.

Zawartość sodu w produktach żywnościowych może znacznie wzrosnąć pod wpływem różnych procesów technologicznych. W wyniku kiszenia ogórków i kapusty, czy wędzenia ryb zawartości sodu w produkcie finalnym wzrasta od kilkunastu do nawet kilkudziesięciu razy. Znaczącym źródłem soli w diecie przede wszystkim dzieci, młodzieży i młodych dorosłych są produkty typu fast food: hamburgery, frytki i pizza. Z badań własnych wynika, że porcja hamburgera pokrywała w około 39% dzienne spożycie soli (5 g), rekomendowane przez WHO jako maksymalne. Przeciętnie 100 g frytek realizowało w 12% dzienne spożycie soli rekomendowane przez WHO jako maksymalne. Z kolei cała pizza, w zależności od wielkości i rodzaju, dostarczała od 58% do 238% rekomendowanego jako maksymalne

spożycia soli. Należy podkreślić, że znaczące ilości soli występują również w produktach przeznaczonych dla dzieci. Gotowy zestaw (np. hamburger, frytki, owoc, napój) dostarcza – w zależności od rodzaju – od 0,26 g do 0,90 g soli na 100 g produktu. Należy podkreślić, że znaczącym źródłem soli w diecie są słone przekąski. Średnia paczka popcornu i chrupek realizuje maksymalne dzienne spożycie soli, odpowiednio, w 31,5% i 32%. Z kolei średnia paczka chipsów dostarcza 62% zalecanego jako maksymalne dziennego spożycia soli, a paczka słonych paluszków – ponad 85%.

Podstawowym kierunkiem działań w celu obniżenia zawartości soli w produktach spożywczych są dobrowolne działania producentów żywności polegające na reformulacji produktów na etapie receptury, procesu technologicznego i produktu końcowego oraz działania edukacyjne skierowane zarówno do konsumentów, jak i producentów żywności.

Zalecenia dla producentów – reformulacja produktów polegająca na:

1. Zmniejszeniu dodatku soli (NaCl) w przetwórstwie żywności do wartości minimalnych, zapewniających jednak uzyskanie produktu o odpowiednich właściwościach technologicznych i sensorycznych.
2. Stosowanie zamienników soli (NaCl), zamiast sodu – potas lub magnez.
3. Stosowanie ziół przyprawowych, ale nie przypraw ziołowych.
4. Zmniejszanie wielkości opakowań jednostkowych i porcji produktów gotowych do spożycia.

Zalecenia dla konsumentów:

1. Uważne czytanie etykiet produktów – informacja nt. zawartości soli.