

dr inż. Anna Wojtasik

Sól w żywieniu zbiorowym – jak można ją ograniczyć?

Sól jest głównym źródłem sodu w diecie – składnika niezbędnego dla organizmu człowieka. Nadmierne jednak jej spożycie może prowadzić do wielu poważnych skutków zdrowotnych i powikłań, takich jak m.in. nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały serca, rak żołądka, osteoporoza, dysfunkcja nerek, a także otyłość.

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), spożycie soli nie powinno przekraczać 5 g dziennie, co odpowiada 2 g sodu. Z badań wynika, że statystyczny Polak spożywa każdego dnia 12–15 g soli, a więc 2–3 razy więcej niż przewidują zalecenia WHO.

Istotny udział w dziennym spożyciu soli mają posiłki obiadowe. Z badań prowadzonych w placówkach żywienia zbiorowego wynika, że najczęściej soli dostarczają zupy (około 43% soli zawartej w całym posiłku). Sól dodawana jest również do wielu innych dań, np. kasz, makaronów, ziemniaków oraz potraw mięsnych, rybnych czy surówek.

Badania całodziennych diet młodzieży w internatach wykazały, że zawierają one średnio około 19 g soli, przy czym około połowa tej ilości pochodzi z obiadów. Wysoką zawartość soli stwierdzono także w obiadach pochodzących ze stołówek pracowniczych, ze stołówek w szkołach podstawowych, a także szpitalnych. Przewidziana do spożycia porcja obiadowa pokrywała z dużą nadwyżką (czasem dwukrotnie) określoną przez WHO wartość maksymalnego dziennego spożycia soli (5 g).

Oprócz zwyczajowego dużego dodatku soli, na jej wysoką zawartość w potrawach ma wpływ stosowanie łatwych do przygotowania, różnego typu przetworzonych przemysłowo, zawierających sól, półproduktów i gotowych dodatków, które wchodzi w skład potraw, a także jednoczesne stosowanie mieszanek przyprawowych zawierających sól, bez ograniczenia dodawania samej soli.

Biorąc pod uwagę, że znaczny odsetek ludzi korzysta z posiłków oferowanych w żywieniu zbiorowym (szkoły, przedszkola, stołówki pracownicze, szpitale, restauracje), istotne jest zwrócenie uwagi na zawartość soli w posiłkach pochodzących z tych źródeł. Zmniejszenie zawartości soli w posiłkach przygotowywanych w zakładach żywienia zbiorowego można osiągnąć poprzez ograniczenie jej dodatku przy przygotowywaniu potraw lub stosowanie zamienników soli kuchennej, np. soli sodowo-potasowej.

Wiele dań obiadowych można przygotować z dodatkiem ziół i naturalnych przypraw, co pozwala na zredukowanie ilości soli (np. kurczak z curry i słodką papryką, cielęcina z

czosnkiem, tymiankiem, rozmarynem, słodką papryką i pieprzem czy pieczone ziemniaki z rozmarynem). Solenie potraw pod koniec gotowania również pozwala zmniejszyć zawartość soli, bez ujemnego wpływu na walory smakowe potraw.

Ważny jest też dobór odpowiednich technik kulinarnych, np. gotowanie na parze, stosowanie naczyń akutermicznych itp. Wówczas, w porównaniu z tradycyjnym gotowaniem, składniki naturalnie zawarte w surowcach pozostają w przygotowywanych potrawach, podkreślając ich smak, dzięki czemu można znacznie ograniczyć lub nawet wyeliminować dodatek soli. W przypadku niektórych produktów (np. ziemniaków) pieczenie pozwala na mniejszy dodatek soli niż przy tradycyjnym gotowaniu w wodzie.

Podczas układania jadłospisów oraz przy wyborze surowców i opracowywaniu receptur potraw należy brać pod uwagę informacje dotyczące zawartości soli w używanych składnikach, co pozwoli na odpowiednie zbilansowanie jej zawartości w posiłku.

Nadmierne spożycie soli w Polsce to problem, który dotyczy nie tylko populacji osób dorosłych, lecz także dzieci. Sposób żywienia w okresie dzieciństwa wywiera istotny wpływ na kształtowanie się stanu zdrowia człowieka w wieku dojrzałym. Wskazuje to na potrzebę obniżania zawartości soli w diecie dzieci i młodzieży.

Od 1 września 2015 r. w placówkach oświatowych obowiązują ścisłe zasady dotyczące żywienia dzieci i młodzieży, określone w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 26 sierpnia 2015 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach, które odnoszą się również do ograniczania zawartości soli nie tylko w produktach sprzedawanych w sklepikach szkolnych, lecz także w posiłkach przygotowywanych w tych placówkach.