



St a n o w i s k o

Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego

Stosowanie produktów o ograniczonej zawartości sodu

Nadciśnienie tętnicze jest jednym z podstawowych czynników ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego i w Polsce występuje u około 30% dorosłej populacji. Dalsze 30% populacji ma tak zwane ciśnienie wysokie prawidłowe, które również zwiększa zagrożenie tymi chorobami.

Jednym z czynników prowadzących do wzrostu ciśnienia tętniczego jest nadmierne spożycie sodu, którego głównym źródłem jest sól kuchenna. Obecnie przeciętne spożycie soli kuchennej w Polsce jest bardzo wysokie, szacowane na 15 g/d. Tak duże spożycie soli kuchennej znacznie przekracza zapotrzebowanie fizjologiczne ustroju (ok. 6 g/d.) i może się przyczyniać zarówno do większej częstości nadciśnienia tętniczego, jak i większej oporności na leczenie farmakologiczne tego schorzenia.

Głównym źródłem niepożądanego sodu w diecie są produkty przetworzone, dostarczające około 70% dziennego spożycia tego pierwiastka, a tylko około 7% jest zawarte w naturalnych produktach. Pozostała część jest dodawana w procesie domowej obróbki żywności.

Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego zaleca pacjentom z nadciśnieniem tętniczym spożywanie mniej niż 6 g soli kuchennej na dobę, co odpowiada 2,4 g (100 mmol) sodu.

Ograniczenie ilości sodu w diecie jest jednym z głównych zaleceń dotyczących modyfikacji stylu życia u tych chorych. Uzasadnione jest również stosowanie tego zalecenia w odniesieniu do całej populacji, co może się przyczynić do poprawy zdrowotności społeczeństwa i odegrać znaczącą rolę w pierwotnej profilaktyce nadciśnienia tętniczego i innych chorób sercowo-naczyniowych.

Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego zaleca stosowanie w diecie produktów o ograniczonej zawartości sodu przez pacjentów z nadciśnieniem tętniczym, szczególnie przez osoby z ciśnieniem wysokim prawidłowym oraz osoby obciążone rodzinnie nadciśnieniem tętniczym.

Wprowadzenie na rynek żywności przetworzonej o ograniczonej zawartości sodu umożliwiłoby znaczną redukcję spożycia tego pierwiastka i ułatwiłoby pacjentom stosowanie się do zaleceń dietetycznych.