



## Produkty fast food źródłem nadmiaru soli w diecie

Autor artykułu: mgr inż. Katarzyna Świdarska



Żywność typu fast food to rodzaj pożywienia szybko przygotowywanego, podawanego na ciepło, serwowanego na poczekaniu, w dodatku na ogół taniego. Te cechy powodują, że produkty fast food są popularne, szczególnie wśród ludzi młodych, stanowią alternatywę dla tradycyjnego posiłku. Żywność tego typu to m.in. hamburgery, frytki, pizze, hot dogi, kebaby

**i różnego rodzaju zapiekanki.**

Z badań Instytutu Żywności i Żywienia wynika, że produkty fast food są znaczącym źródłem soli. Ich częste jedzenie może prowadzić do nadmiernego spożycia soli, a w konsekwencji do wielu poważnych zaburzeń stanu zdrowia i chorób żywieniowo zależnych, m.in. wzrostu ryzyka rozwoju nadciśnienia tętniczego, udaru mózgu, raka żołądka, prawdopodobnie raka przełyku. Może również sprzyjać rozwojowi osteoporozy i kamicy nerek, a także nadwadze i otyłości. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uwzględniając szkodliwe skutki wysokiej zawartości soli w diecie zaleca, aby maksymalne dzienne spożycie soli nie przekraczało 5 g.

## Nie tylko sól, lecz także tłuszcz

Żywność typu fast food stanowi nie tylko istotne źródło soli w diecie, lecz także zawiera znaczne ilości tłuszczu i kwasów tłuszczowych, w tym izomerów trans.

**W badaniach prowadzonych w Instytucie Żywności i Żywienia stwierdzono, że przeciętna zawartość tłuszczu w produktach typu fast food wynosiła 12,7±5,1 g/100g produktu, wahając się w zakresie od 10,1±2,0g/ 100g w pizzy do 15,8±3,9 g/100g we frytkach.** We frytkach stwierdzono ponadto wysoką zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych – 51,12% wszystkich kwasów tłuszczowych, a także 6,42% izomerów trans. Nieco niższe zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych stwierdzono w badanych próbkach pizzy, kebabów i hamburgerów.

## Ile jest soli w produktach fast food

Prof. Hanna Mojska z zespołem przeprowadziła w Instytucie Żywności i Żywienia badanie zawartości soli w produktach typu fast food. Badaniami objęto 68 produktów - 18 próbek różnych rodzajów kanapek podawanych na ciepło, 10 gotowych zestawów przeznaczonych dla dzieci, 20 próbek frytek ziemniaczanych gotowych do spożycia oraz 20 próbek pizzy, w tym 4 pizze mrożone.

**Najwyższą średnią zawartość soli w przeliczeniu na 100 g produktu stwierdzono w pizzy - średnio 1,53 g, przy czym wartości te wahały się od 1,15 g/100 g w pizzy margherita do 1,95 g/100 g w pizzy pepperoni.** Najmniej soli zawierały gotowe zestawy przeznaczone dla dzieci – średnio 0,41 g/100 g produktu (od 0,26 do 0,90 g/100 g). W badanych frytkach ziemniaczanych gotowych do spożycia średnia ilość soli wynosiła 0,58 g/100 g (od 0,13 do 1,21 g/100 g), a w przypadku kanapek podawanych na ciepło wynosiła 1,15 g/100g produktu (zakres od 0,87 do 1,37 g/100g).

## Przesolone porcje

Przeliczono też, ile soli znajduje się w całej porcji każdego badanego produktu, a następnie porównano wyniki z zaleceniami WHO (5 g soli na dzień). **Sól zawarta w całej średniej pizzy (516 g), w zależności od rodzaju, przekraczała maksymalne dzienne spożycie soli określone przez WHO w zakresie od 137% (pizza margherita) do 174% (pizza mięsna).**

Również zestawy gotowe, przeznaczone dla dzieci, zawierały znaczne ilości soli. W porcjach znajdowało się od 27% do 47% zalecanego dziennego spożycia soli. Biorąc pod uwagę małą masę ciała oraz fakt, że gotowe dania dla dzieci często stanowią ich główny posiłek w ciągu dnia, producenci powinni dążyć do obniżania zawartości soli w tych produktach.

Podobną zawartość soli stwierdzono w porcjach różnych kanapek podawanych na ciepło: hamburger – 23%, a whooper - 52% zalecanego dziennego spożycia. Natomiast porcje frytek dostarczały od 6,1% do 55% zalecanego spożycia soli (w zależności od miejsca zakupu). Ponieważ frytki ziemniaczane są najczęściej dodatkiem do porcji obiadowych, dostarczone przez nie ilości soli należy uznać za wysokie.

## Nasz postulat: ograniczaj sól i nie dosalaj

Produkty fast food są znaczącym źródłem soli w diecie, a częste ich jedzenie może prowadzić do nadmiernego spożywania soli ze wszystkimi konsekwencjami zdrowotnymi tego faktu. Dlatego też producenci powinni dążyć do obniżenia zawartości soli w produktach fast food, a zaś konsumenci świadomie wybierać produkty o obniżonej zawartości soli.

**Dowiedz się więcej: Sól - co trzeba o niej wiedzieć**

**Zobacz również wywiad z prof. dr hab. med. Mirosławem Jaroszem: Konsekwencje nadmiernego spożycia soli dla zdrowia**



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020.

---

### Literatura

---



---

mgr inż. Katarzyna Świdarska

**Artykuł:** Produkty fast food źródłem nadmiaru soli w diecie

**Data publikacji:** 11.10.2017

**Tagi:** SÓL      FAST FOOD      KATARZYNA ŚWIDERSKA