

Choroby powodowane przez sól



Ile soli spożywamy?

- ▶ spożywamy jej aż 3 razy więcej niż zaleca Światowa Organizacja Zdrowia czyli ok. 15 g na dobę! Czym to grozi? Sól zatrzymuje wodę w organizmie, przez to tętnice stają się zbyt "pełne" i zaczyna rosnać ciśnienie.



Nadmiar soli powoduje:

- ▶ Nadciśnienie tętnicze
- ▶ Nowotwór żołądka
- ▶ Osteoporozę
- ▶ Kamicę nerkową
- ▶ Nadwagę oraz otyłość
- ▶ Cukrzycę typu II
- ▶ Miażdżycę
- ▶ Choroby sercowo-naczyniowe



Nadciśnienie

- ▶ Nieleczone nadciśnienie tętnicze prowadzi do chorób serca, a w końcu do zawału. Prawidłowy wynik pomiaru ciśnienia krwi to mniej niż 140/90. Jeżeli po kilku pomiarach wynik ten jest równy 140/90 lub większy, możemy rozpoznać problemy z ciśnieniem, czyli nadciśnienie tętnicze. Osoby, które nadużywają soli, znajdują się w grupie ryzyka związanym z chorobami serca.



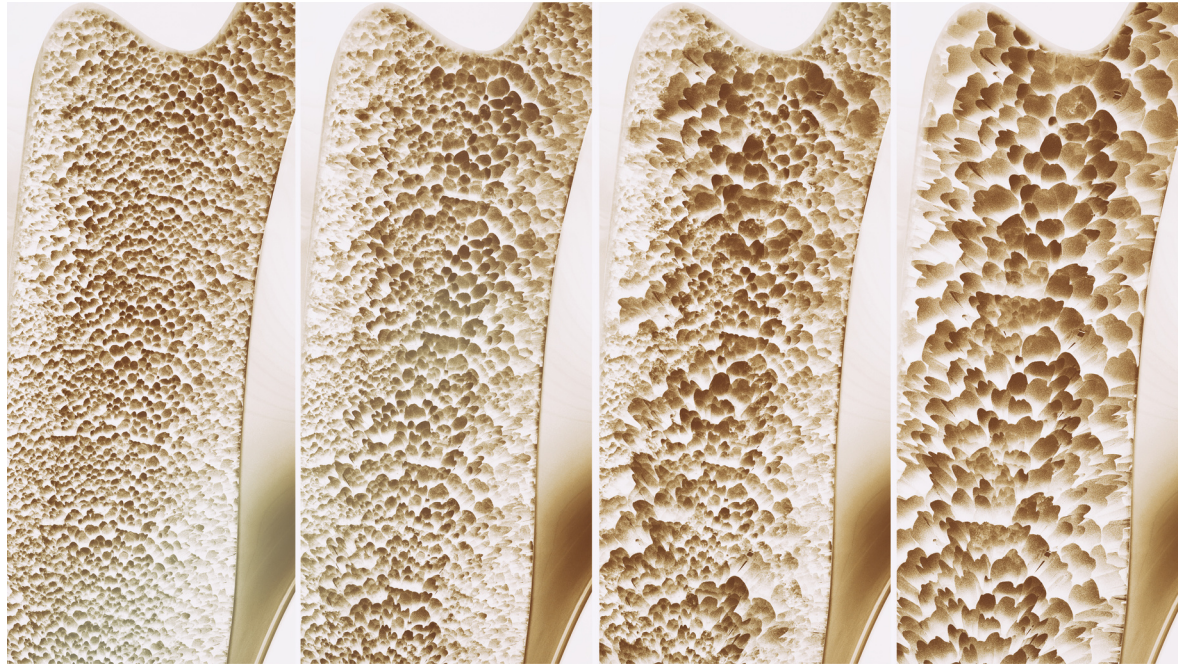
Nowotwór żołądka

- ▶ Ryzyko nowotworu żołądka powiążane ze spożyciem soli stawia się na równi z paleniem papierosów i nadużywaniem alkoholu.
- ▶ Okazuje się że konsumpcja kiszonych/konserwowych produktów, solonych ryb i przetworzonego mięsa jest powiążana (każdy produkt osobno) z 25% większym ryzykiem zachorowania na nowotwór żołądka.



Osteoporoza

- ▶ Sól kuchenna i kofeina zwiększają wydalanie wapnia z moczem i sprzyjają osteoporozie. Osoby z osteoporozą nie powinny używać soli jako przyprawy kuchennej a w dużej mierze zastępować ją np. ziołami.



Kamica nerkowa

- ▶ Nadmierne spożycie soli jest jednym z czynników sprzyjających tworzeniu kamieni nerkowych.



Nadwaga oraz otyłość

- ▶ Produkty typu Fast Food są bogate nie tylko w sól ale także w dużą ilość niezdrowych kalorii oraz cholesterolu.



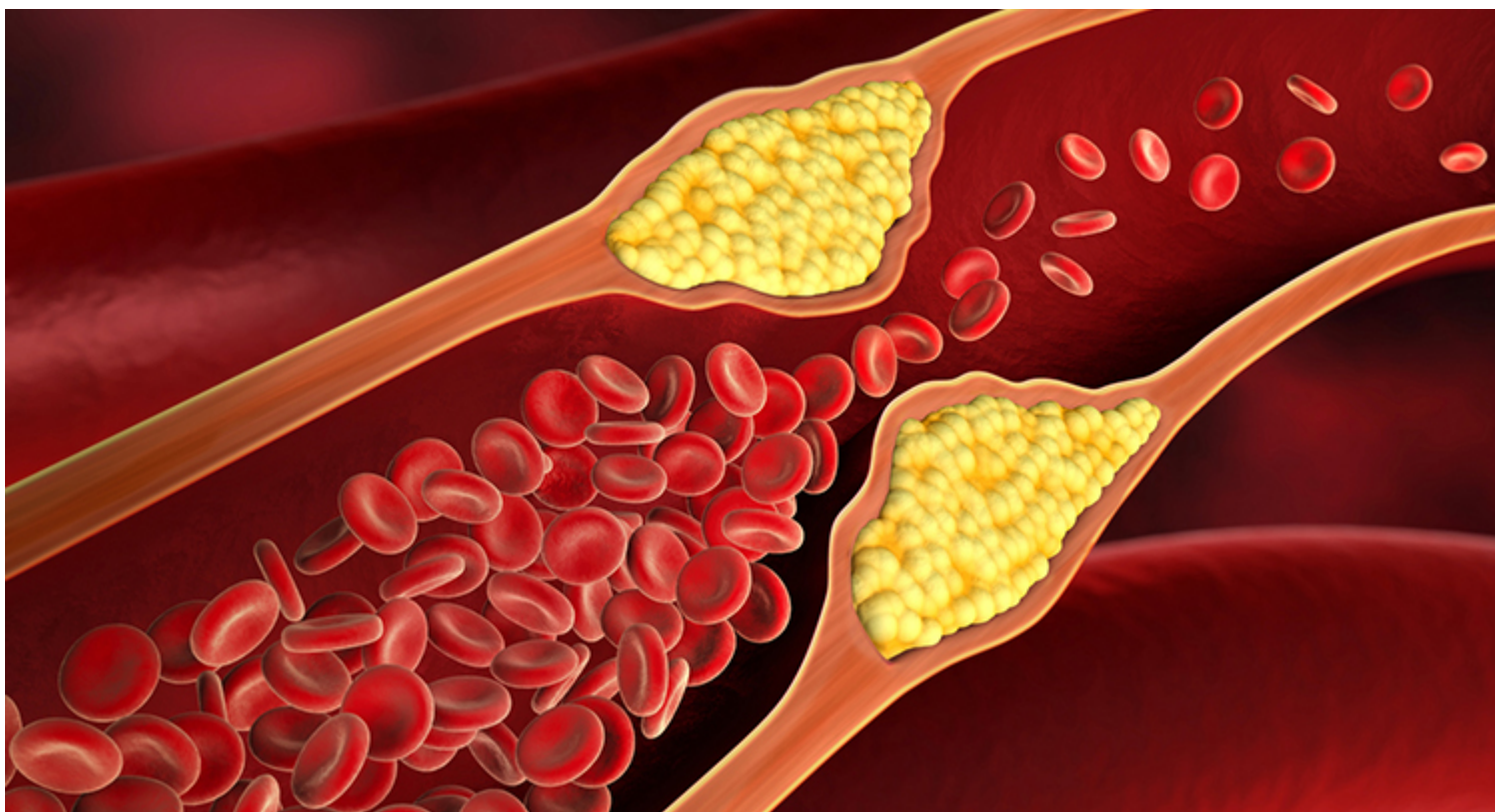
Cukrzyca typu II

- ▶ Cukrzyca to choroba, która prowadzi do uszkodzenia naczyń krwionośnych i miażdżycy, przez co zwiększa ryzyko chorób serca, zawału i udaru. Nadmiar soli w naszej diecie ma podobne działanie.



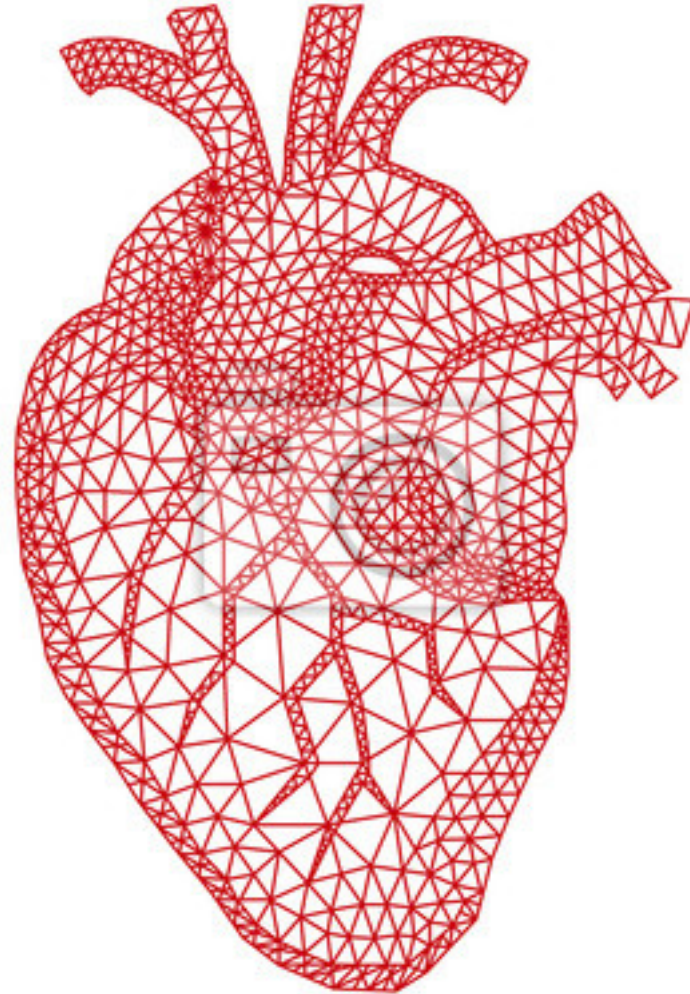
Miażdżyca

Choroba ta może być wywoływana nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą oraz nadwagą, które powiązane są z nadmiernym spożyciem soli.



Choroby sercowo-naczyniowe.

- ▶ Zmniejszenie spożycia soli do 5 gramów dziennie prowadziłoby do ograniczenia wystąpienia zawałów o 23% i redukcji chorób sercowo-naczyniowych o 17%.



Źródła

- ▶ <https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/sol-bialy-zabojca-aa-LPei-rbKE-UDBH.html>
- ▶ <https://wylecz.to/diety/skutki-nadmiaru-soli-w-diecie/>
- ▶ <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-krwionosny/nadcisnienie-tetnicze-objawy-przyczyny-leczenie-dieta-aa-7bCS-4LN6-KEAH.html#nadcisnienie-przyczyny>
- ▶ <https://www.fakt.pl/kobieta/zdrowie-i-fitness/skutki-naduzywania-soli-rak-zoladka-jak-ograniczyc-sol/ypkzds7>
- ▶ <http://www.reumatolog.net.pl/osteoporoza.php>
- ▶ <https://portal.abczdrowie.pl/pytania/czy-spozywanie-soli-moze-spowodowac-kamice-nerkowa>
- ▶ <http://zasadyzywienia.pl/kamica-nerkowa-czesc-i.html#more-2959>
- ▶ <http://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C403010%2Cekspert-nadmierne-spozycie-soli-zwieksza-ryzyko-otylosci.html>
- ▶ https://www.doz.pl/czytelnia/a2366-Dieta_odchudzajaca_a_ograniczenie_soli
- ▶ <https://diabdis.com/blog/sol-a-cukrzyca/#sol-a-cukrzyca>
- ▶ <https://diabdis.com/blog/sol-a-cukrzyca/>
- ▶ <https://www.hellozdrowie.pl/blog-cukrzyca-unikaj-soli/>
- ▶ <https://apteline.pl/choroby-serca/artykuly/profilaktyka-miazdzicy-jak-zatrzymac-chorobe/>
- ▶ <https://apteline.pl/choroby-serca/artykuly/grozna-miazdzycza-tetnic-poznaj-jej-przyczyny-oraz-objawy/>
- ▶ <http://www.choroby.senior.pl/78,0,Sol-a-choroby-sercowo-naczyniowe,7647.html>
- ▶ <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-krwionosny/choroby-ukladu-krazenia-przyczyny-objawy-profilaktyka-aa-EiAe-qjmM-j4ji.html>
- ▶ <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-krwionosny/choroby-ukladu-krazenia-przyczyny-objawy-profilaktyka-aa-EiAe-qjmM-j4ji.html>