

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Ograniczenie soli w diecie może być groźne

U osób z niewydolnością serca ograniczenie spożycia sodu w diecie poniżej 2,3 grama dziennie nie przynosi dodatkowych korzyści zdrowotnych, może nawet zwiększyć ryzyko zgonu - ostrzega dr hab. Ewa Jędrzejczyk-Patej z Zabrza.

Specjalistka przyznaje, że sód to pierwiastek potrzebny w organizmie człowieka. Groźny dla zdrowia może być zarówno jego nadmiar, jak i niedobór. „Jednak w tej grupie chorych wszelkie zaburzenia poziomu pierwiastków we krwi mogą mieć jednak znacząco bardziej niebezpieczne konsekwencje dla stanu zdrowia i rokowań, niż dla osób z populacji ogólnej” - zaznacza w informacji przekazanej PAP.

Warto zatem ograniczać sól w diecie. Nie należy jedynie zbyt obsesyjnie eliminować jej w każdym daniu i produkcie, bo to może być równie szkodliwe, co dosalanie. „Dlatego warto zachować zdrowy rozsądek” - uważa dr hab. Ewa Jędrzejczyk-Patej z Pracowni Elektrofizjologii i Stymulacji Serca Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu, reprezentująca Sekcję Rytmu Serca Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

Specjalistka przywołuje metaanalizę dziewięciu randomizowanych badań klinicznych. Wykazała ona, że w przypadku osób z niewydolnością serca ograniczenie spożycia sodu w diecie poniżej 2,3 grama dziennie nie przynosi dodatkowych korzyści zdrowotnych. Co więcej, może zwiększyć ryzyko zgonu.

„Wyniki nowej metaanalizy są ciekawe, jednak nie powiedziałabym, że zupełnie zaskakujące. Już od kilku lat w doniesieniach pojawiają się informacje sugerujące, że całkowita, restrykcyjna eliminacja soli z diety nie jest korzystna dla pacjentów z niewydolnością serca” - podkreśla dr hab. Ewa Jędrzejczyk-Patej.

Hyponatremia, czyli niski poziom sodu we krwi, u pacjentów z niewydolnością serca jest czynnikiem złego rokowania i wskazuje na zaawansowanie niewydolności serca. Autorzy metaanalizy zaznaczają zatem, że w świetle dostępnej wiedzy w codziennej diecie sól u chorych z niewydolnością serca powinniśmy ograniczać, ale dalszej oceny wymaga stopień tych ograniczeń.

„Trzeba zauważyć, że omawiane badanie dotyczyło pacjentów z niewydolnością serca. To inna grupa chorych niż pacjenci z nadciśnieniem tętniczym, których zwykle dotyczą podobne badania i analizy i u których obniżenie spożycia soli prowadzi do istotnej redukcji ciśnienia tętniczego krwi i ma korzystny wpływ na zdrowie” - wyjaśnia specjalistka.

Dodaje, że pacjenci z niewydolnością serca stosują leki diuretyczne działające odwadniająco. To z kolei sprawia, że tracą oni między innymi sód i obniża się jego poziom we krwi. Zbyt zatem restrykcyjnie eliminowanie sodu z diety może wywołać u tzw. dyselektrolitemię, czyli zaburzenia elektrolitowe poprzez nadmierne usunięcie z organizmu potrzebnych pierwiastków.

Wydalanie wody z organizmu może nie przebiegać prawidłowo i pojawiają się obrzęki. Skutkiem może być też zbyt duże obniżenie ciśnienia tętniczego krwi. A to wszystko może spowodować zaostrzenie niewydolności serca i pogorszenie stanu pacjenta. „Zamiast sobie pomóc, pacjent może sobie niechcący poważnie zaszkodzić, a co więcej - pogorszyć swoje rokowania” - ostrzega dr hab. Ewa Jędrzejczyk-Patej.

Jak zatem komponować codzienną dietę? Specjalista zaleca, żeby nie dosalać potraw i unikać wysoko przetworzonej żywności oraz gotowych produktów. Przypomina, że fast foody to prawdziwa bomba sodowa. Także dosalanie zdrowych dań nie jest korzystne dla zdrowia - zarówno dla osób z populacji ogólnej, jak i dla pacjentów z niewydolnością serca. Sód jest obecny w produktach spożywczych i nie jest potrzebne dodatkowe dosalanie potraw - zaznacza.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31747.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy