
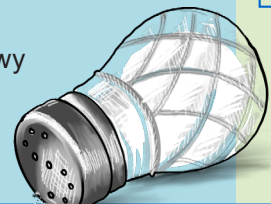
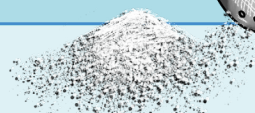

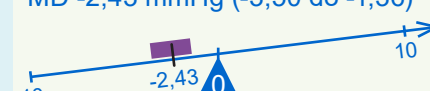





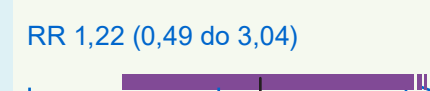

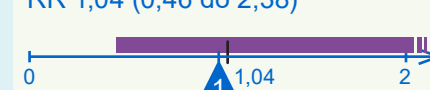


Czy stosowanie substytutów soli o małej zawartości sodu (LSSS) zamiast zwykłej soli obniża ciśnienie tętnicze (BP) i zmniejsza ryzyko chorób serca oraz czy jest bezpieczne?

P POPULACJA  34 961 DOROSŁYCH I DZIECI 13 KRAJÓW 26 BADAŃ	I INTERWENCJA LSSS – niskosodowy zamiennik soli 	C CO PORÓWNUJEMY placebo
O O CO PYTAMY		
1 Ciśnienie rozkurczowe (tzw. “dolne”) (obserwacja: od 56 dni do 3 lat) NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY ☹️	niskosodowy zamiennik soli nieznacznie obniża ciśnienie rozkurczowe +++○ GRADE moderate 	vs placebo MD -2,43 mmHg (-3,50 do -1,36) 
2 Ciśnienie skurczowe (tzw. “górne”) (obserwacja: od 56 dni do 3 lat) NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY ☹️	niskosodowy zamiennik soli nieznacznie obniża ciśnienie skurczowe +++○ GRADE moderate 	vs placebo MD -4,76 mmHg (-6,01 do -3,50) 
3 Nadciśnienie tętnicze (obserwacja: 18 miesięcy) NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY ☹️	niskosodowy zamiennik soli niewielka różnica lub brak różnic ++○○ GRADE low 	vs placebo RR 0,97 (0,90 do 1,03) 
4 Zdarzenia sercowo-naczyniowe (obserwacja: do 12 miesięcy) NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY ☹️	niskosodowy zamiennik soli niewielka różnica lub brak różnic +○○○ GRADE very low 	vs placebo RR 1,22 (0,49 do 3,04) 
5 Hiperkaliemia (nadmiar potasu) (obserwacja: od 3 miesięcy do 5 lat) NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY ☹️	niskosodowy zamiennik soli niewielka różnica lub brak różnic +++○ GRADE moderate 	vs placebo RR 1,04 (0,46 do 2,38) 

WNIOSKI

U dorosłych stosowanie niskosodowego zamiennika soli (LSSS) zamiast zwykłej soli w żywności prawdopodobnie nieznacznie obniża ciśnienie krwi. Osoby dorosłe stosujące LSSS zamiast zwykłej soli obciążone są prawdopodobnie nieco mniejszym ryzykiem wystąpienia chorób serca niezakończonych zgonem, takich jak udar mózgu lub nagłe zmniejszenie dopływu krwi do serca, a także zgonu z powodu chorób serca. Używanie LSSS zamiast zwykłej soli prawdopodobnie również nieznacznie zwiększa stężenie potasu we krwi (minerału, który utrzymuje prawidłowe bicie serca) u dorosłych. Może to być szkodliwe dla osób, które nie mogą skutecznie regulować poziomu potasu w organizmie. Inne dane naukowe dotyczące bezpieczeństwa są bardzo ograniczone. Dane naukowe mogą nie mieć bezpośredniego zastosowania do osób, o których wiadomo, że są narażone na duże stężenie potasu we krwi, takich jak osoby z chorobami nerek lub przyjmujące niektóre leki.