

# Hodně solíte? Koledujete si

Bez soli se nedá žít, naše tělo ji potřebuje, ale nic se nemá přehánět. A o solení to platí dvojnásob, což Češi příliš nerespektují. Dopřávají si v potravě až třikrát větší množství než doporučené. **A to je hodně.**

KAMILA HUDEČKOVÁ

**D**oporučená denní dávka pro dospělého člověka je do pěti gramů soli denně. Češi ale přijímají kolem 13,4 gramů, tedy téměř třikrát tolik. Muži solí více, u nich je denní příjem dokonce přes 15 gramů, u žen činí 11,2 gramů. Vysoký příjem soli přitom zvyšuje krevní tlak, způsobuje srdeční selhání a cévní mozkové příhody a podílí se i na rozvoji demence, obezity, rakoviny žaludku nebo osteoporózy.

„Její nadměrná konzumace způsobená nezdravými stravovacími návyky je jedním z důvodů kardiovaskulárních chorob, které jsou v Česku dlouhodobě nejčastější příčinou úmrtí,“ varuje profesor Michal Vrablík, garant projektu Srdce v hlavě. Na jejich následky zemře ročně téměř padesát tisíc lidí.

„Česko patří mezi vysoce rizikové evropské regiony z hlediska onemocnění oběhu,“ pokračuje prof. Vrablík. „Jednou z příčin je právě nadměrný příjem soli v potravě, který je bezprostředně spojen se vzestupem krevního tlaku, urychlením procesu aterosklerózy a rizikem jejich komplikací, jako jsou cévní mozkové příhody či infarkty myokardu.“

## Pozor na fastfoody

Dávka 13,4 gramů soli na osobu patří k evropské špičce. Průměr starého kontinentu se drží kolem deseti gramů. Většinu soli, kterou Češi přijímají, obsahují nakupované potraviny. Sůl přidávána do jídla během vaření nebo přímo při jídle se na celkové spotřebě podílí maximálně z jedné pětiny.

„I když u nás jídlo poměrně hodně solíme, tři čtvrtiny soli přijímáme z potravin, které si kupujeme v obchodech. Obsahují ji totiž téměř všechny potravinářské výrobky, často ve velkém množství,“ potvrzuje profesor Jan Václavík, přednosta Interní a kardiologické kliniky Fakultní nemocnice Ostrava a Lékařské fakulty Ostravské univerzity.

Většina zkonsumované soli pochází z průmyslově vyráběných potravin, kde se používá jako konzervant, ke zlepšení chuti a také k zachování barvy a objemu masa. Nejvíce jí přijímáme ve zpracovaných potravinách (75 až 80 procent). Sůl přidávána během kulinařských úprav a konzumace jídla se podílí z 15 až 20 procent, zbytek je přirozeně se vyskytující sůl v potravinách.

## Solíme jako o život

■ Občané téměř všech zemí světa konzumují příliš mnoho soli

■ Doporučená zdravá dávka pro dospělé činí něco málo **pod 5 g soli/den**. Toto množství odpovídá zhruba čajové lžičce

■ Celosvětový průměr vychází 10,78 g soli denně

■ Češi solí ještě víc. **Náš průměr vychází 13,4 g (ženy 11,2, muži přes 15)**

## Pozor!

Sůl nepřijímáme jen jejím sypáním do jídla kvůli dochucení

## Odkud přijímáme sůl

75 %

Z už hotových potravin:

Pečivo, mléčné a masné výrobky, vysoce průmyslově upravené potraviny (instantní, kečupy, hořčice, majonézy, pochutiny - chipsy), minerální vody

15 %

Solení či dosolování při samotné přípravě pokrmů

10 %

Přirozený obsah v potravinách

„Skrýtá sůl ve zpracovaných potravinách se stala celosvětovou zdravotní hrozbou,“ doplňuje Václavík.

Hodně soli obsahují také fastfoodové pokrmy, instantní potraviny a směsi, hotové pokrmy či polotovary v supermarketech, hotové marinády, uzeniny, sýry, zejména balkánského typu či niva a všechny slané pochutiny, jako jsou brambůrky, solené ořechy či mandle.

## Národní program snížení soli

Odborníci bijí na poplach, protože pokud se bude takto masivně solit i nadále, počet lidí s kardiovaskulárními potížemi nejen že nebude klesat, ale bude ještě stoupat. Proto se snaží tento trend zastavit.

„Je známo, že snížení příjmu soli v populaci o 2,5 gramu denně



Foto Shutterstock / Šk

## Rizika spojená se solí

- Vysoký krevní tlak
- Kardiovaskulární onemocnění
- Rakovina žaludku
- Obezita
- Osteoporóza
- Menierova choroba
- Gluchota, zvracení
- Onemocnění ledvin

Přemýšlejte nejen o tom, co jíte doma, ale i jaké jídlo si objednáte v restauraci. Mezi slané bomby patří například i pizza

”

vede ke dvacetiprocentnímu snížení výskytu kardiovaskulárních příhod. Proto jsme se rozhodli iniciovat Národní program snížení příjmu soli v ČR, jehož cílem je snížit její příjem o třicet pro-

cent, tedy o čtyři gramy za den do roku 2030,“ prozrazuje profesor Václavík, který společně se svými kolegy představil tento program na internistickém kongresu v Brně loni v listopadu. A jak chtějí odborníci snížení konzumace soli dosáhnout?

„Hlavním opatřením je omezit obsah soli v pečivu, uzeninách a dalších výrobcích,“ říká profesor Václavík. Výrobky by se podle něj měly také začít lépe označovat – zřetelně by se na nich měl uvádět nejenom obsah soli, ale i procento, kterým se daná potravina podílí na denní doporučené dávce pro dospělé osoby.

„To vše musí provázet velká edukační kampaň. Lidé musí pochopit, v čem jim sůl může škodit a proč je důležité, aby si vybírali potraviny s jejím menším obsahem,“ doplňuje Václavík. (Více

o projektu ve sloupku Očima lékaře na této straně).

## Sodík a chlor

Pokud bychom sůl převedli do chemického názvosloví, jedná se o chlorid sodný se vzorcem NaCl. Deset gramů NaCl obsahuje přibližně pět gramů sodíku. A právě jeho přeměra v těle škodí. Na druhou stranu, bez soli se neobejdeme. Má samozřejmě i pozitivní vliv na zdraví. Je životně důležitá pro udržení rovnováhy všech procesů látkové výměny.

„Pokud se řeší, proč a jak moc je sůl pro lidské tělo nepostradatelná, je potřeba si uvědomit, že nezbytné jsou minerály, ze kterých je složená,“ vysvětluje vedoucí nutriční terapeutka Karla Sedláčková z Odboru léčebné výživy a stravování Fakultní nemocnice Ostrava.

První, velmi významný prvek podle ní je sodík, který hraje v našem organismu velmi důležitou roli v regulaci tělesných tekutin. S tím souvisí i regulace krevního tlaku. Pomáhá také udržovat pH a objem krve.

„Podporuje funkci nadledvin a tím tvorbu řady životně důležitých hormonů. Má vliv na nervovou a svalovou činnost.“ líčí odbornice. „Druhý prvek obsažený v soli je chlor, který udržuje v těle rovnováhu mezi kyselým a zásaditým prostředím a je součástí žaludečních šťáv.“

## Solníčku ze stolu schovejte

Zcela sůl vyloučit z potravy nelze, ale omezit ano a začít můžete hned. Prvním krokem je, že přestanete pokrmy dosolovat. Solníčku, kterou máte stále na stole k dispozici, schovejte a snězte pokrm tak, jak jste ho původně připravili. Slané je totiž i pečivo, které si přinesete z obchodu. Pokud si na něj namažete máslo, zkruste po solničce již nesaňout.

Odborníci doporučují jíst také mnohem více zeleniny, protože ta je zcela „beztrestnou“ součástí stravy, kterou si nemůžete ublížit. Když sníte více zeleniny, automaticky sníte méně všeho ostatního.

„Místo uzenin upřednostněte čerstvé maso, přírodní sýry, čerstvou zeleninu. Vyhýbejte se slaným pochutinám. Při výběru pečiva vybírejte druhy bez viditelných krystalků soli, nepoužívejte také hotové marinády a dresinky. Místo soli zkruste pokrmy dochutit aromatickou zeleninou či bylinkami, jako je česnek, zázvor, kopr, zelené natě nebo cibulka,“ doporučuje Karla Sedláčková.

Přemýšlejte nejen o tom, co jíte doma, ale i jaké jídlo si objednáte v restauraci. Mezi „slané bomby“ patří například i pizza. Při nákupu potravin sledujte etikety s nutričními údaji a porovnejte obsah soli v balených výrobcích. Možná vás překvapí, jaké jsou v nich rozdíly.

Autorka je spolupracovnice redakce

## Tři milióny úmrtí ročně

JAN VÁCLAVÍK  
internista



**S**ůl je běžnou složkou různých živin obsažených ve stravě. Přísun malého množství kolem 0,5 až 1,25 gramů denně je nezbytný pro zachování správné rovnováhy tekutin v těle, regulaci krevního tlaku a správné fungování nervů a svalů. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je doporučená denní dávka soli pro dospělé méně než pět gramů, což představuje přibližně jednu čajovou lžičku soli. U malých dětí do sedmi let se doporučuje příjem soli nižší než 1 g/den, u dětí do 13 let do 2 g/den, u adolescentů do tří gramů denně. V naší zemi denně přijímáme soli téměř trojnásobek doporučeného množství a také více, než ve většině ostatních Evropských zemí.

## OČIMA LÉKAŘE

Výzkumy prokázaly, že nadměrný příjem soli je spojen s vyšším rizikem vzniku vysokého krevního tlaku, cévních mozkových příhod, srdečního infarktu a srdečního selhání, ale také rozvojem obezity, osteoporózy, selhání ledvin nebo rakoviny žaludku. Nemoci přímo spojené s nadměrným příjmem soli způsobují ve světě ročně tři milióny úmrtí.

Několik českých odborných lékařských společností proto iniciovalo vznik Národního programu snížení příjmu soli v České republice. Cílem je redukce o 30 procent do roku 2030, tedy průměrně asi o čtyři gramy denně. Pokud by se to podařilo, odhadujeme na základě vědeckých dat, že by díky tomu mohl poklesnout výskyt kardiovaskulárních příhod asi o 24 procent.

Abyste projekt uspěl, musí dojít ke snížení obsahu soli v potravinách, a to jak těch vyráběných, které si kupujeme v obchodech, tak také v připravovaných jídelnách v restauracích a jídelnách.

Další možností ke zlepšení je používat více jedlé soli obohacené draslíkem, v níž je místo části chloridu sodného použit chlorid draselný (zpravidla 25 až 40 procent KCl). Použití draselných náhražek soli také vede ke snížení krevního tlaku a výskytu kardiovaskulárních příhod. Obezitní při užívání draselných náhražek ale musí být pacienti s chronickým onemocněním ledvin nebo starší lidé, aby u nich nedošlo k přílišnému vzestupu hladiny draslíku v krvi.

Profesor Jan Václavík je přednostou Interní a kardiologické kliniky FN Ostrava a LF Ostravské univerzity

## Události týdně ve vědě a zdravotnictví

**1 Čistý vzduch zhoršuje vedra**

■ Vlny veder na evropském kontinentu v blízké budoucnosti budou patrně o něco silnější, než předpokládaly klimatické modely. Jejich autoři totiž nepočítali s poklesem znečištění vzduchu. To způsobuje intenzivnější sluneční svit.

**2 Proč pijeme pivo studené?**

■ Chladné alkoholické nápoje připadají lidem víc osvěžující než teplé. Teplé zase působí, jako by obsahovaly více ethanolu. Mohou za to nově objevené struktury, které ethanolové molekuly ve vodě tvoří. Jejich konkrétní tvar ovlivňuje teplota.

**3 Budou měsíčané běhat po zdi?**

■ Kolonisté Měsíce by si mohli udržovat fyzickou kondici po kruhové stěně. Na Zemi po ní jezdí motorky. Před pádem je chrání kombinace odstředivé síly a tření. Člověk se na stěně neudrží. V šestinnové gravitaci Měsíce to však zvládne.

**4 Beton polykající CO<sub>2</sub>**

■ Výroba betonu je významný zdroj oxidu uhličitého. Nový druh cementu by to mohl změnit. Obsahuje příměs minerálu olivínu rozpuštěného v kyselíně sírové. Podle množství příměsi se dá vyrobit uhlíkově neutrální, nebo dokonce negativní beton.

**5 Hlavně se nerozčilovat**

■ Vědci požádali mladé lidi se zdravým srdcem, aby osm minut mysleli na něco, co je rozzlobilo. Zúžily se jim cévy. U pacientů trpících kardiovaskulárními obtížemi by stejný stav zvýšil riziko infarktu. Smutek a úzkost zúžení cév nevyvolaly.

Zdroj: ČTK, RJ