

# Sůl, sladkosti. Začíná to už v dětství

Že hodně soli dospělí lidé, je známo. Ale tento trend se týká i dětí. Ty by měly přijímat soli výrazně méně, než je doporučené množství pro „velké“.

KAMILA HUDEČKOVÁ

Děti, a to i ty malé, často konzumují jídla dospělých, a pokud rodiče soli přes míru, dítě si na slanou chuť brzy zvykne. A bude ji požadovat také, protože mu jídlo jinak nebude chutnat. Co to má za následek? „Nadměrný příjem soli u dětí může vést k různým zdravotním problémům a dlouhodobým komplikacím. Mezi hlavní rizika patří zvýšení krevního tlaku a rozvoj hypertenze u dětí. Zvyšuje se riziko vzniku obezity a ledvinových onemocnění. Nadměrný příjem soli v dětství může zvýšit riziko vzniku

srdečních onemocnění v dospělosti,“ varuje profesor Jan Václavík z FN Ostrava.

## Sůl a obezita? Překvapivě ano

Ačkoli si mnozí nadváhu u dětí spojují především s nadměrným příjmem cukru, úzce s ní souvisí i solení. „Konzumace přesolených jídel a pochutin vede nejen u dětí k pocitu žízně. Ten pak velmi často řeší pitím slazených nápojů. Navíc děti, které si od malička zvykají na slanou chuť, následně vyžadují příliš slanou stravu i v dospělosti. Tím se roztáčí spirála solení z generace na generaci,“ uvádí Státní zdravotní ústav (SZÚ) ve svých materiálech.

Děti překračují doporučené limity často už ve školním věku, jak potvrdily studie Zdravotně sociální fakulty JU v Českých Budějovicích z roku 2021. Jsou to sice tři roky zpět, ale za tu dobu se toho ve stravování Čechů mnoho nezměnilo.

Ze studie vyplynulo, že denní příjem soli u kojenců, batolat

a dětí předškolního věku byl přibližně 0,5 gramu za den, což odpovídalo doporučení WHO. Příjem soli ve všech dalších věkových skupinách ale významně překračoval doporučené hodnoty.

## Nesolit a nesladit

„Onemocnění srdce a cév patří celosvětově k nejčastějším chorobám v populaci vůbec a jsou v žebříčku úmrtnosti na prvním místě,“ varuje profesor pediatrie Jan Janda z Fakultní nemocnice Motol a 2. LF UK. „Bohužel na ně lidé umírají často už ve věku čtyřicet až padesát let. Tyto stavy mívají své kořeny už v dětském a dorostovém věku. Při zvýšeném konzumu soli u dětí vzniká návyk na slané a podobně je tomu i s nadměrným slazením, které vede k nadváze a obezitě.“

Nezanedbatelné části kardiovaskulárních obtíží se přitom dá předjet. Stačí změnit jídelníček.

„Proto je úkolem dětských lékařů na tato rizika upozorňovat a vést

děti ke zdravému životnímu stylu, tedy k omezení soli, kontrole tělesné hmotnosti a ke zdravé stravě,“ pokračuje prof. Janda.

## Tristní stravování

Na problémy zadělávají mnozí rodiče dětem dokonce už před narozením. Například nadváha nebo už zřetelná obezita u matek před těhotenstvím a v jeho průběhu zvyšují významně riziko nadváhy a obezity jejich dětí. To platí i při hypertenzi matek v době těhotenství. Také jejich děti pak mají tendenci ke zvýšení krevního tlaku, které je pak provází až do dospělosti.

Se stravováním Čechů to není obecně nijak růžové. Nejde jen o nadměrnou soli či cukru, ale o celkovou skladbu jídelníčku. Mnozí lidé denně nezkonsumují ani jednu porci čerstvé zeleniny nebo ovoce a jedí vysoce zpracované potraviny, polotovary, smažená jídla nebo se stravují ve fastfoodech a pohyb nemají téměř žádný.

Na kondici obyvatelstva je to znát. Téměř tři čtvrtiny Čechů trpí nadváhou nebo obezitou, která je z velké části spojena právě s nevhodným stravováním.

Náklady související s léčbou obezity přitom Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně vyčíslila jako desetinu všech ročních výdajů na zdravotnictví. Představuje to přibližně třicet miliard korun každých dvanáct měsíců.

Doba ve zdraví prožitých letech je u české populace pod průměrem Evropské unie a daleko za státy, kde je důraz na péči o vlastní zdraví dlouhodobě zakotven. Ženy se u nás průměrně dožívají ve zdraví zhruba 62 let, muži pak začínají trpět nemocemi přibližně o rok dříve.

## Zdravé školní obědy

Děti trpících nadváhou a obezitou přibývá. Podíl chlapců s normální váhou se v Česku za zhruba třicet let snížil z přibližně tři čtvrtin dětské populace jen na zhruba polo-

vinu. Dívky s normální váhou ubylo ze zhruba sedmdesáti procent na necelých 65. Přitom základem pro celoživotní zdravé stravování jsou správné návyky budované už od dětství.

„I proto nyní tým odborníků Státního zdravotního ústavu pracuje na reformě školního stravování, aby naše děti už od dětství dostávaly ve školách nabídku nutričně vyvážených, zdravých a chutných jídel,“ popisuje Mgr. Alexandra Košťálová ze SZÚ.

Zabývá se projekty „Máme to na talíři“ a „Zdravá školní jídelna“. Problematice stravování se věnuje celou svou profesní kariéru. Pro mnoho dětí je podle ní školní oběd jediným teplým jídelm za den. Odborníci se jeho prostřednictvím snaží působit na celé rodiny.

„Aby se učily, že jíst zeleninu, luštěniny a ovoce je normální a pamatovaly si, že taková jídla mohou i moc dobře chutnat. Jen tak se dá dosáhnout celkové úpravy stravovacích návyků.“

## Kuřáci jsou opravdu chudáci

Kuřáci mají často nižší BMI než nekuřáci. Pokud se ale své sebevražedné vášně vzdají, ztloustnou. Obvykle je zvykem to dávat do souvislosti s vynecháním nikotinu. Droga obsažená v tabáku totiž snižuje chuť k jídlu. Podle výsledků studie osmdesáti tisíc pacientů zveřejněné týmem britského fyziologa Scotta Willise na letošním obezitologickém kongresu v Benátkách je řetězec příčiny a následku složitější.

Kuřáci skutečně jedí méně než nekuřáci. Dvakrát častěji vynechávají jídla. Mají o padesát procent vyšší pravděpodobnost, že nebudou během dne jíst celé tři hodiny v kuse. Na druhou stranu ale jedí méně zdravě. Hodně soli. Jídlo si proti nekuřákům přisolují až o sedmdesát procent častěji. U mužů byl tento trend výraznější než u žen.

Proto není divu, že když kuřáci s tabákem skončí a vrátí se jim běžná chuť k jídlu, rychle přibírají. Odvykání kouření by nejspíš měla provázet i změna jídelníčku.

## Snižte množství soli za tři týdny



### 1. týden

Zaměřte se na pečivo

- Vybírejte **pečivo bez soli na povrchu**, bez sýrových a zeleninových náplní či bez uzenin
- Nezapomínejte, že pečivo je vždy zdrojem soli. To, co si na něj namažete nebo čím jej obložíte, by proto mělo soli obsahovat co nejméně
- U baleného pečiva a chleba **čtěte etikety** a vybírejte to s co nejnižším obsahem soli (optimálně pod 1,25 g/100 g výrobku)

### 2. týden

Zaměřte se na sýry a uzeniny

- **Omezte konzumaci uzenin.** Zmenšíte své obvyklé porce a doplníte je syrovou zeleninou nebo ovocem
- Příliš slané jsou sýry typu niva, korbáčiky, balkánský sýr. Naopak **méně slaným sýrem je třeba mozzarella**
- Příliš slané uzeniny jsou například trvanlivé salámy
- Sýry a uzeniny obvykle konzumujete s pečivem, které rovněž obsahuje sůl. Proto je potřeba volit co nejméně slané kombinace
- Čtěte etikety, a pokud to lze, vybírejte takové sýry, které obsahují soli méně než 1,5 g/100 g, a uzeniny s obsahem soli nižším než 1,8 g/100 g výrobku

### 3. týden

Je to ve vašich rukou

- **Vařte z čerstvých, zralých a minimálně průmyslově upravených potravin**, solte velmi střídmě a nechejte vyniknout chuti potravin
- Pravidelné kouření snižuje citlivost chuťových pohárků - **kuřáci soli více**
- **Nebojte se tuku, je nositelem chuti.** Používejte jen kvalitní tuky
- **Potravin na počátku vaření zkuste orestovat na oleji.** Získají tak intenzivnější (mírně karamelizovanou) chuť a není třeba je tolik solit
- **Provoňte si život** - cílem není mít jídlo bez chuti, ale přesně naopak
- Používejte česnek, zázvor, majoránku, citron, chilli a hlavně čerstvé bylinky. **Nekupujte koření směsi, které obsahují sůl**
- **Objevte pátou chuť - umami.** Je v sušených rajčatech, houbách, droždí, mořských řasách či zeleném hrášku. Tyto potraviny chuť pokrmu zvýrazní
- **Dobře připravená příloha se solit nemusí** (brambory s bylinkovým máslem, jasmínová rýže provoněná hřebíčkem a cibulí...)
- **U konzervovaných produktů (např. fazolí) slijte nálev a propláchněte je před použitím.** Obsah soli tak snížíte téměř o polovinu
- **Nebojte se při vaření používat méně soli.** Vaše chuťové pohárky vůbec nerozeznají, pokud přidáte soli o 1/4 méně. Zato vaše srdce zajásá



Foto Shutterstock / šk

# Skorice stabilizuje hladinu cukru v krvi

Odborníci se shodují, že by Češi měli méně solit.

Používáme ale i hodně koření. Je zdravé? Jak působí na lidský organismus?

„Mnohé byliny, jež se používají jako koření, obsahují specifické látky, které pomáhají zlepšit trávení,“ říká Ing. **Monika Bartolomějová**, nutriční specialista a zakladatelka Nutričního institutu Praha.

KAMILA HUDEČKOVÁ

**LN Sůl je „koření“ první volby. Dá se nějak nahradit?**

Sůl je pro naše tělo životně nezbytná, tedy přijímat ji musíme. Problém však spočívá v tom, že jí řada z nás konzumuje příliš mnoho. Proto bychom se měli snažit při vaření její množství snižovat.

Jedna věc je zvyknout si na méně slaná jídla a natrénovat

naše chuťové buňky na menší množství soli. Druhá věc je jídlo ochutit tak, aby bylo dobré. Sůl nejčastěji nahrazujeme česnekem, který má výraznou chuť, ale využít lze jakékoliv i čerstvé bylinky, jako je saturejka, rozmarýn, majoránka, bazalka či šalvěj.

**LN Co se týče koření v podobě nejrůznějších bylin – jaké jsou potenciální zdravotní výhody jejich přidávání do jídel?**

Koření využíváme především pro zpestření chuti daného pokrmu. Podle směsí, které se na okoření používají, lze rozlišit i různé druhy kuchyně, pro které jsou dané směsi typické. Každé koření má také svůj zdravotní potenciál.

Hovořit mohou například o skořici, která stabilizuje hladinu krevního cukru, nebo o kmínu, mátě, které zase pomáhají s lepším trávením, dobromysl (oregano) posiluje dýchací cesty.

**LN Jak může koření podporovat trávení a metabolismus?**



Byliny obsahují specifické látky. Mohou to být například různé silice, které se využívají na povzbuzení žaludeční činnosti, upravení trávení či zlepšení chuti k jídlu. Sem patří například heřmánek, meduňka či máta. Hořčiny zase podporují vylučování žaludečních šťáv, konkrétně můžeme zmínit pelyněk, piskavici nebo tymián. Kapsaicin v pálivých papričkách zase přispívá k podpoře krevní cirkulace

a ke zvýšení rychlosti metabolismu.

**LN Některé byliny používané k dochucování posilují imunitu.**

Byliny obsahují velké množství zdravých prospěšných látek. Co se týče posílení imunitního systému, existují druhy bylin, které mají podpůrný efekt jako například echinacea. Vedle toho pak stojí za zmínku i třeba česnek s látkou alicinem. Ten se využívá jako přírodní antibiotikum, má protizánětlivý efekt a antioxidační účinky.

Konzumovat můžete přímo česnek samotný, nebo upravený například v podobě česnekové pomazánky. Alicin lze však zakoupit i jako doplněk stravy nebo sprej, který se stříká do úst. Imunitu dokáže posílit i medvědí česnek, zázvor, kurkuma či ženšen. Na druhou stranu, pokud bychom chtěli říci, že když budeme jíst více koření, budeme zdraví, tak to bohužel neplatí.

**LN Přesto se ale o koření dá prohlásit, že zdravotní přínosy má.**

Ano, to určitě. Pomáhá s trávením, může posilovat imunitu, zlepšovat dýchací obtíže, u některých se uvádí, že působí jako adaptogeny (lepší zvládnání stresu), některé podporují usínání a spánek, jiné mají blahodárný vliv na vylučovací soustavu.

**LN Co když už nějak potíže mám, například žaludeční vředy?**

Neočekávala bych, že pokud začnete používat nějaké konkrétní koření, zmizí vaše zdravotní obtíže, nebo se vyléčíte z vředů. Koření může obtíže zmírnit, nebo může potlačit některé nežádoucí látky v jídle obsažené – například pokud do hrnce, kde vaříte brambory, přidáte kmín, neutralizuje škodlivý solanin obsažený hlavně v zelených a klíčících bramborách. Ale pokud se o sebe nestaráte a nevnímáte náznaky svého těla, že něco není v pořádku, koření vás nespasí.

**LN Existují nějaká zdravotní rizika spojená s příliš vysokou konzumací koření?**

Nic se nemá přehánět a tato „stará pravda“ platí i v tomto případě. Nadměra některého koření může buď vyvolat kontraindikaci s léky, například kumarin ve skořici, nebo obsahovat nějakou látku, která může jednat vyvolat alergickou reakci, nebo její nadměrné množství vyvolá nežádoucí účinky – například lékořice.

**LN Zmínila jste alergické reakce, jaké jsou konkrétní projevy?**

Alergická reakce je velmi individuální věc. Může se jednat například o kopřivku či dýchací obtíže.

**LN A jak je to s kontraindikacemi? Může nějaké koření při konkrétním zdravotním problému uškodit?**

Ano, například lékořice může zvýšit krevní tlak, u refluxu není vhodné jíst silně kořeněná a páli-vá jídla, stejně tak i v případě žaludečních vředů a podobně. Pokud užíváte nějaké léky, vždy je vhodné si prostudovat, zda nejsou s nějakými bylinami nebo kořeními v nevhodné kombinaci.