



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 10. 3. 2015 | tep

Pozor na sůl v pečivu! Polovina je přesolená

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pozor-na-sul-v-pecivu!-Polovina-je-presolena__s10010x8901.html

Průzkum publikovaný Evropskou unií na konci roku 2014 ukázal, že chléb a pečivo patří v řadě členských států EU mezi nejvýznamnější zdroje příjmu soli. Pekařské výrobky se podílejí na celkovém příjmu soli z 20 – 30 procent.



Sůl způsobuje zdravotní komplikace

Nadbytečný příjem soli zvyšuje krevní tlak, který stojí v pozadí nemocí srdce a cév. "Sůl také zvyšuje chuť k jídlu, proto nepřímo souvisí i s **obezitou**. Vysoký příjem soli vede k osteoporóze, zbytečně **zatěžuje ledviny** a celkově přispívá k **nevhodným stravovacím návykům**. Hodně slané potraviny - chipsy, fast food, uzeniny, sýry - bývají celkově chuťově výrazné, tučné, určené k rychlé konzumaci a **přejídání**," vysvětluje **endokrinolog a obezitolog MUDr. Petr Hlavatý**.

Ve spotřebě soli patří Česká republika mezi evropské rekordmany. Průměrná spotřeba soli se u nás pohybuje okolo 12 gramů za den, což je více než dvojnásobek doporučené denní dávky. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je pro dospělé doporučeno **denně jen 5 gramů soli** – což je jedna kávová lžička.

Zdroje soli

Až 70 % denní spotřeby přijmeme v běžných potravinách (chléb, pečivo, uzeniny, maso, sýry...). Jen asi 20 % spotřeby tvoří sůl, kterou používáme při vaření a dosolování jídla. I proto se iniciativa Víím, co jím a piju nechala **otestovat nutriční hodnoty 20 běžných druhů pekařských výrobků** – například toastových chlebů, pšenično-žitných či žitných bochníků, rohlíků.

Testování pečiva

Z výsledku testu vyplynulo, že téměř polovina z nich obsahovala více soli, než je doporučováno: „**Pouze 11 z 20 vzorků** splnilo kritéria pro obsah soli **doporučené Světovou zdravotnickou organizací WHO a Víím, co jím a piju**. Navíc jen 9 z 20 vzorků splnilo všechna nutriční kritéria programu Víím, co jím a piju, která kromě soli hodnotí též přidané cukry, rizikové tuky (SAFA a TFA), vlákninu a celkovou energii,“ říká **doc. Ing. Jiří Brát, CSc., člen správní rady iniciativy Víím, co jím a piju**.



Nejvíce soli měl obyčejný rohlík solený

Rozpětí zjištěných hodnot u testovaného pečiva bylo poměrně výrazné a pohybovalo se **mezi 0,71 g - 1,83 g soli na 100 g**. Kritérium Vím, co jím pro obsah soli u **skupiny „chléb a pekařské výrobky“ je 1,25 g/100 g**, výživový **profil WHO** pracuje u pekařských výrobků s podobnou **hodnotou 1,2 g/100 g** (100 g mají přibližně 2 krajíce chleba nebo 2 a půl rohlíku).

„Nejnižší obsah soli 0,71 g/100 g byl zjištěn u chleba „**Ličenský Kardík**“, výrobce BEAS a.s. - Pekárna Lično. K výrobě byla použita **solící směs s nižším obsahem sodíku**,“ uvádí docent Jiří Brát u vítěze testu. Téměř totožně nízké hodnoty měl ale i **slunečnicový chléb - 0,72 g/100 g** zakoupený v běžném supermarketu. Nejhoršího výsledku dosáhl **mezi chleby** běžný **kmínový chléb**, který ve 100 g (asi 2 krajíce) obsahoval **1,42 g soli**.

Pozor na posolené pečivo

Kmínový chléb ale nepatřil mezi ty s nejvyšším množstvím soli. Ten byl zjištěn u běžného pečiva – konkrétně u **pšeničného rohlíku soleného**, který obsahoval **1,83 g/100 g**. „*Tento rohlík byl posypán **hrubou solí**, což zvyšuje celkový obsah soli,*“ říká Brát. **Obyčejný rohlík** dopadl lépe a s téměř **hraničním výsledkem 1,19 g/100 g** se vešel mezi výrobky, které testem na sůl prošly.

Posypání hrubou solí zbytečně zvyšuje její množství v pečivu. Pravděpodobně to bylo důvodem, proč byl vysoký obsah soli zjištěn také u dalších tří pekařských výrobků - staročeského pšenično-žitného pecnu (1,4 g/100 g), kornspitze (1,6 g/100 g) a kaiserky speciál (1,7 g/100 g).

Doporučení, jak postupovat při nákupu chleba a pečiva:



- kupujte pečivo, které není viditelně posypáno solí
- ptejte se personálu na obsah soli ve výrobcích
- u baleného pečiva hledejte obsah soli v tabulce výživových hodnot
- vybírejte podle loga Víím, co jím

Salt Awareness Week

Testování pekařských výrobků je součástí kampaně: **„Solte méně!“**. Iniciativa Víím, co jím a piju, pod záštitou Kanceláře WHO v ČR a Ministerstva zdravotnictví ČR – v rámci Národní strategie Zdraví 2020, se tímto projektem zapojuje do mezinárodní kampaně Salt Awareness Week, který proběhne 16. – 22. března. Mezinárodní kampaň každoročně upozorňuje na nadměrný příjem soli. *„Iniciativa Víím, co jím a piju se problematice rizikových živin věnuje*

dlouhodobě. V letošním roce jsme se rozhodli připojit kampaní Solte méně! Veřejnost chceme upozornit na rizika spojená s nadměrným příjmem soli též prostřednictvím animovaného spotu: „Poslouchej své tělo!“ zmiňuje ředitelka iniciativy Lucie Gonzálezová.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz