magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 4. 7. 2018 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Sůl nad zlato. Jaký je vliv soli na naše zdraví?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Sul-nad-zlato.-Jaky-je-vliv-soli-na-nase-zdravi__s10012x11021.html

Sůl patří spolu s cukry, nasycenými a transmastnými kyselinami mezi rizikové živiny, jejichž nadměrná konzumace se negativně podílí na rozvoji neinfekčních onemocnění hromadného výskytu. V poslední době se objevují názory, že není dostatek důkazů, že by snižování příjmu soli přinášelo pozitivní efekt na zdravotní stav všech jedinců. Strava s nižším příjmem soli může údajně zvyšovat úmrtnost na kardiovaskulární onemocnění. Jaké jsou současné poznatky o vlivu soli na naše zdraví?

Je pro organismus nepostradatelná

Sůl je sloučenina sodíku a chlóru. Sodík **hraje důležitou roli při udržování rovnováhy mezi tekutinami uvnitř buněk a v mezibuněčném prostoru.** Je nezbytný pro **přenos nervových vzruchů a kontrakci svalů.** Rovněž se uplatňuje při **membránových přenosech.** Ty jsou základním předpokladem **správné funkce všech buněk. Dospělý jedinec** obsahuje ve svém těle **v průměru 129 g sodíku** a z toho polovina je rozpuštěna v tekutinách mimo buňky. Asi 58 gramů sodíku je uloženo v kostech.

Chlor je rovněž důležitý prvek. Uplatňuje se při trávení potravin a spolu se sodíkem udržují acidobazickou rovnováhu v organismu. Minimální příjem sodíku pro zajištění důležitých životních funkcí není jasně stanoven.

- Podle Světové zdravotnické organizace WHO by se **spodní hranice příjmu měla pohybovat v rozmezí 200-500 mg sodíku za den,** což odpovídá příjmu soli 500-1250 mg za den.

Rizika vyššího příjmu soli

Existuje celá řada studií, které ukazují, že **vyšší příjem sodíku zvyšuje krevní tlak.** Studie byly konány v různých částech světa a testovány v

různých populacích. V Evropě patří mezi nejznámější studie Intersalt, v níž bylo sledováno více než 10 000 subjektů z 52 center rozmístěných v 32 zemích.

Reakce krevního tlaku na změny příjmu sodíku nejsou u každého stejné. Jedinci s vysokým krevním tlakem, diabetem a chronickým onemocněním ledvin, stejně jako osoby starší bývají více citlivé na změny krevního tlaku související s příjmem sodíku.

Krevní tlak ovlivňují i jiné faktory jako tělesná hmotnost, fyzická aktivita a genetické predispozice. Černoši jsou citlivější na změny krevního tlaku než běloši. Významný vliv má i příjem draslíku, který má opačný vliv na krevní tlak než sodík. Studie INTERSALT ukázala, že každé zvýšení příjmu draslíku o přibližně 600 mg se projevilo snížením krevního tlaku o 1 mm Hg.

Osoby s vyšším příjmem soli mají větší pravděpodobnost onemocnění rakovinou žaludku, tato pravděpodobnost vzrůstá u osob infikovaných Helicobacterem pylori. **Objevují se i nepřímé vazby mezi příjmem soli a obezitou.** Zvýšená konzumace slaných jídel vyvolává pocit žízně, často vede ke zvýšené konzumaci nápojů s vysokým obsahem cukru a nárůstu příjmu energie.

Vysoký příjem soli zvyšuje množství vápníku vylučovaného močí, část z

toho může pocházet přímo z kostí. Vysoký příjem soli **má proto negativní vliv na rozvoj osteoporózy.**

Představuje méně soli vyšší riziko?

V nedávné době se objevily i studie, které ukazují, že závislost kardiovaskulárních rizik na příjmu sodíku je ve tvaru písmene U nebo J. Jinými slovy **při nižších hodnotách příjmu soli vzrůstají kardiovaskulární rizika.**

Zdroje dat však nebyly získány standardní metodikou analýzy vzorků moči odebírané po dobu 24 hodin. Do studie byly zahrnuty i osoby nemocné s intenzivní farmakoterapií, což mělo vliv na výsledky. **Vedle příjmu sodíku nelze opomíjet příjem draslíku.** Nízký příjem draslíku vykazuje negativní důsledky jako zvýšený příjem sodíku. Odborná veřejnost tyto nedostatky kritizovala.

Jaká jsou doporučení?

- **WHO doporučuje snížit příjem sodíku na 5 g denně.**

Některá národní doporučení pracují s omezením denního příjmu sodíku na 1500

mg sodíku (3,75 g soli), jinde se můžeme setkat s hodnotou 6 g soli na den. Evropská komise mapovala příjem sodíku v jednotlivých zemích Evropské unie.

- Podle této studie je **příjem soli v České republice velmi vysoký u mužské populace činí 16, 6 g a u žen 10,5 g soli denně**.

Z toho vyplývá, že příjem soli je v České republice 2-3 krát vyšší než tolerovaný horní limit. **Společnost pro výživu se zabývala příjmem soli u dětí předškolního a raného školního věku. Došla k závěru, že tolerovaná hodnota příjmu soli je překračována 4 až 6 krát.** Zde je nutno vzít v úvahu, že tolerovaný příjem soli pro tuto věkovou skupinu je zhruba poloviční než u dospělých. Oba údaje spolu korespondují.

Děti, které konzumují stravu jako dospělí, mají obdobný příjem soli, tolerovaný příjem je u nich však nižší. Státní zdravotní ústav analyzoval v roce 2016 výživovou hodnotu školních obědů. **Všechny obědy obsahovaly vyšší obsah soli** než by odpovídalo doporučením s ohledem na to, jakou roli hraje oběd v denní skladbě stavy. U všech obědů byl **zároveň** zjištěn **nedostatečný příjem draslíku.**

Odkud sůl ve stravě pochází

- **Hlavní zdroj sodíku ve stravě** obyvatel většiny evropských zemí představují **průmyslově vyrobené potraviny (70-75 %).**

Přirozený výskyt sodíku v potravinách neupravovaných se podílí na celkovém příjmu ve stravě 10 až 15 %. Dalších 10 až 15 % přidáváme při vaření nebo dosolování hotových pokrmů. Z hlediska výrobkových kategorií patří mezi největší přispěvovatele k celkovému příjmu sodíku chléb a výrobky z obilovin, masné výrobky a různé pochutiny (bramborové lupínky, oříšky), které konzumujeme mezi jídly.

Co s tím můžeme dělat? Nepřisolovat

Snížení příjmu sodíku je cílem snahy řady národních iniciativ. Příjem soli v potravinách je **nutno snižovat postupně. Snížení** obsahu **o 10 % bývá často chuťově nerozpoznatelné.** Vyšší snížení obvykle vede k odmítání výrobků nebo pokrmů ze strany spotřebitele. **Část soli lze nahradit používáním bylinek, koření, česneku či jiných chuťově výrazných surovin.**

- **Kuchaři rádi používají k vaření rajčata, žampiony nebo parmazán.**

Tyto potraviny mají vyšší podíl přirozeného obsahu kyseliny glutamové, která se používá jako přídatná látka zvýrazňující chuť.

Jednoduchým pravidlem vedoucím ke snížení příjmu soli je **jídlo na talíři nepřisolovat,** v restauracích odstranit slánky z bezprostředního dosahu lidí. Částečná náhrada sodíku v potravinách draslíkem je rovněž řešením. Úplná záměna možná není díky negativním chuťovým vjemům.

- **Snížení obsahu sodíku a zvýšení obsahu draslíku má navíc synergické působení na snížení krevního tlaku.**

Ano, méně soli - lepší tlak

Závěrem lze konstatovat, že **existuje dostatečné množství důkazů o pozitivním vlivu snižování příjmu sodíku na zdraví.** Závislost mezi příjmem sodíku a krevním tlakem je podložena dostatkem důkazů. **Snížení příjmu sodíku** na hodnotu 2000 miligramů denně (ekvivalent 5 gramů soli denně) **má prokazatelně pozitivní efekt na krevní tlak a rizika kardiovaskulárních onemocnění.**

Prospěšnost snížení příjmu soli pod tuto hladinu je méně průkazná. Nejsou žádné důvody, proč by tato doporučení neplatila obecně pro celou populaci. **Příjem soli v rozmezí 5 až 6 gramů denně je součástí současných**

doporučení Společnosti pro výživu i Doporučených postupů SVL ČLS JEP pro arteriální hypertenzi.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz