

Přesolování  
nedělá dobře  
cévám ani  
kostem!

Rádi si přisolujete? Pak byste měli vědět, že nadměrné množství soli ve stravě vede ke zvyšování krevního tlaku a k zadržování vody v těle. Tím hrůzně narůstá riziko infarktu, mozkové mrtvice a jiných závažných nemocí.

civilizační chorobou. Není to však bolestivé onemocnění, a zřejmě proto se vysokému tlaku přezdívat tichý zabiják. Už právě proto jej odhalí zpravidla lékař až jako příčinu některých prvotních příznaků:

- zhoršené usínání
- drobné bolesti hlavy
- dušnost
- občasná slabost

Výše krevního tlaku stoupá s věkem. Ze statistik vyplývá, že vysokým krevním tlakem trpí každý pátý člověk, předpokládá se, že v roce 2025 už to bude každý čtvrtý. Čtvrtina úmrtí u lidí starších čtyřiceti let je způsobena právě zvýšeným krevním tlakem. Mezi lidmi nad 60 let trpí zvýšeným krevním tlakem polovina mužů a až 60 procent žen. Co jim hrozí? Například srdeční onemocnění jako infarkt nebo mozková příhoda.

### Řídnutí kostí

Sodík lze v potravě nahradit například draslíkem (ovoce, zelenina), který oproti soli působí příznivě. „Vysokému příjmu soli by se měli vyhýbat i ti, kteří chtějí hubnout, protože sůl zvyšuje chuť k jídlu. Vysoký příjem soli je spojen s jeho větším vylučováním močí, a to včetně vápníku. Zejména pak u žen po menopauze může být urychlen proces odbourávání kostí, čímž se zvyšuje riziko vzniku osteoporózy,“ upozorňuje dietoložka.

### Snižte příjem soli přirozeně

Spotřebu soli snížíte tím, že budete omezovat solení již při kuchyňské přípravě a hotová jídla již nebudete dosolovat. Pozor si také dávejte na potraviny, které jsou na sůl bohaté:

- slané uzeniny, sýry, krekry
- solené oříšky
- slané pečivo
- některé minerální vody s vyšším obsahem sodíku
- značné množství soli obsahují také instantní pokrmy, bujóny a nakládaná zelenina

### NÁŠ TIP

K ochucení pokrmů použijte místo soli zelené natě (zelená petrželka, pažitka, pórek, libeček atd.), koření, byliny a zeleninu (cibule, česnek, kořenová zelenina, papriky, rajčata atd.).

### PŘEČTĚTE SI, KOLIK SOLI SI KUPUJETE

Na většinu obalů potravin můžete zjistit, kolik obsahují kterých živin, a tedy i soli. Výrobci zpravidla uvádějí množství sodíku. Kolik je to soli? Údaj o sodíku vynásobte 2,5x.

**POZOR!**



# Solíme DVAKRÁT VÍC, NEŽ JE ZDRAVO

Sůl je důležitou součástí stravy, protože obsahuje sodík a chlor, které jsou pro organismus potřebné. „Sodík zabraňuje ztrátám vody z těla a udržuje nervosvalovou činnost. Chlor je zase součástí žaludeční šťávy a udržuje rovnováhu mezi kyselým a zásaditým prostředím těla,“ vysvětluje Karolína Hlavatá, dietoložka a odborná poradkyně iniciativy

Vím co jím a piju. Sůl je i významným zdrojem jódu, kterého bývá v běžné stravě jinak nedostatek. Právě nedostatek jódu způsobuje například zhoršení funkce štítné žlázy. To ovšem neznamená, že bychom měli solit bez omezení!

### Jaká je optimální dávka?

Pro dospělé je podle Světové zdravotnické organizace doporučená denní dáv-

ka soli 3 až 5 gramů, průměrná spotřeba je však v České republice přes 12 gramů! Kávová lžička soli obsahuje cca 8 g soli, což představuje 160 procent denního maximálního doporučeného příjmu! Jaká zdravotní rizika přesolování přináší?

### Vysoký krevní tlak (více než 140/90)

Vysoký krevní tlak je prokazatelně