

## Co jíst



Pangas je sladkovodní ryba ze znečištěné řeky

## Co jíst



Jak poznat dobré pomelo?

## Nemoci a úrazy



Podceňujem účinky očko

Vitalia.cz > Jídlo > Co jíst > Solničky máme věčně prázdné a ordinace plné

## Solničky máme věčně prázdné a ordinace plné

Včera 10:00 Kateřina Čepelíková



Češi solí dvakrát víc, než by měli. Dodávají si ji hlavně v sýrech, uzeninách a vejcích. A pak se díví vysokému krevnímu tlaku, řídnutí kostí a i infarktům. Kde všude je vlastně sůl?



Twitter



Jagg



Delicious



To se mi líbí

2



+1

2

## Nálepky:

[Bolesti hlavy](#)[draslík](#)[Dušnost](#)[chlor](#)[osteoporóza](#)[řidnutí kostí](#)[sodík](#)[sůl](#)[štítná žláza](#)[Vysoký krevní tlak](#)

Pohádka Sůl nad zlato už brzy roztočí svůj kotouč v televizním studiu a my na základě její stěžejní myšlenky zase o trošku víc přisolíme polévku, omáčku i hranolky. S nadsázkou by tato pohádka měla být zapovězena všem lidem trpícím vysokým tlakem a řídnutím kostí. Je to vlastně reklama na sůl, které ve stravě už takhle používáme nadbytečné množství. Sůl je sice důležitou součástí naší stravy, protože obsahuje sodík a chlor, které jsou pro organismus potřebné, ale to neznamená, že bychom mohli sypat bílé krystalky bez rozmyslu.

„Sodík zabraňuje ztrátám vody z těla a udržuje nervosvalovou dráždivost. Chlor je zase součástí žaludeční šťávy a udržuje rovnováhu mezi kyselým a zásaditým prostředím v těle,“ vysvětluje lékařka KAROLÍNA HLAVATÁ, odborná garantka iniciativy Víím, co jím a piju. Sůl je často i významným zdrojem jódu, kterého bývá v běžné stravě jinak nedostatek. Právě nedostatek jódu způsobuje například



zhoršení funkce štítné žlázy. Nadměrné množství soli ve stravě pak vede ke zvyšování krevního tlaku a k zadržování vody v těle. Na pozoru by se měli mít především ti, kteří mají vysoký krevní tlak a celkově zvýšené riziko kardiovaskulárních onemocnění.



Autor: Vím,co jím  
Jediné logo v ČR, které se věnuje výživovému složení potravin

### **Čtěte dále: V čem se liší drahá sůl od té obyčejné?**

Pro dospělé je podle Světové zdravotnické organizace (WHO) doporučená denní dávka soli 3 – 5 gramů, průměrná spotřeba je však v České republice přes 12 gramů.

### **Vysoký krevní tlak je více jak 140/90**

Vysoký krevní tlak je prokazatelně civilizační chorobou. Není to však bolestivé onemocnění, a zřejmě proto se vysokému tlaku přezdívá 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 % žen. Co jim hrozí? Například srdeční onemocnění jako infarkt nebo především mrtvice neboli mozková příhoda.

### **Čtěte také: Nemoci štítné žlázy obviňujeme z tloustnutí. Neprávem**

### **Sůl může mít na svědomí i 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 poměrně výrazně 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 na rizika zvýšeného příjmu soli Karolína Hlavatá.

### **Jak omezit solení bez útrap?**

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

K ochucení pokrmů se namísto soli používá zelených natí (zelená petrželka, pažitka, pórek, libeček, atd.), koření, bylin a zeleniny (cibule, česnek, kořenová zelenina, papriky, rajčata, atd.).

Kávová lžička soli obsahuje cca 8 g soli, což představuje 160 % denního maximálního doporučeného příjmu!

## Přečtěte si, kolik soli si kupujete

Na většině 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 2,5×.

### Dále čtete: **Technická sůl? Její použití v potravinách spotřebitel neodhalí**

Jestliže nemáte-li příliš času studovat obaly jednotlivých potravin, můžete množství soli ve stravě hlídat spolu s logem Vím, co jím. V Česku se jedná o jediné logo, které se věnuje právě výživovému složení potravin. Nezávislá laboratorní analýza sleduje tyto živiny:

- nasycené mastné kyseliny
- trans mastné kyseliny
- přidaný cukr
- sůl, resp. sodík
- vláknina
- energie

Přísnými kritérii prošla zatím zhruba stovka výrobků. Mezi nimi například některé sýry, šunky, těstoviny, müsli, margaríny. Že sůl přijímáme v základních potravinách, dokazuje i fakt, že hodnocením pro udělení loga projde s ohledem na sůl jen málokteré pečivo.

## Obsah sodíku ve vybraných surovinách a potravinách:

### Potravina Obsah sodíku (mg/100 g)

- banány – 1
- brambory 3 – 28
- cibule 10 – 26
- čaj černý – 45
- čočka 4 – 55
- čokoláda mléčná – 280
- fazole 2 – 40
- hlávkový salát 3 – 10
- hrách 2 – 38
- hrášek – 2
- chléb celozrnný 400 – 600
- jablka 1,6 – 3
- jahody 1,5 – 3
- játra vepřová – 77
- káva pražená – 74
- maso hovězí 58 – 69
- maso kuřecí – 46
- maso vepřové 45 – 60
- mléko plnotučné 40 – 50

- mouka pšeničná 2 – 3
- pomeranče 1,4 – 3
- pšenice – 8
- rajčata 3 – 6
- ryby 65 – 120
- rýže loupaná – 6
- sója – 6
- sýry 45 – 1410
- špenát 60 – 120
- vaječný bílek – 192
- vaječný žloutek – 50
- vejce slepičí – 135
- vlašské ořechy – 3
- zelí – 13

#### Kateřina Čepelíková



Sedmnáct let nejím krávy a čuníky a popelnici mám před domem, ne ve svém žaludku.  
Vidět mě můžete 2× týdně na pilates, slyšet mě můžete na Frekvenci 1 a číst na [Vitalia.cz](http://Vitalia.cz).