



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

[O výživě](#) 21. 2. 2022 |  Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

# Vliv soli na zdraví a její příjem v České republice

URL článku:

[magazin/clanky/o-vyzive/Vliv-soli-na-zdravi-a-jeji-prijem-v-Ceske-republice\\_\\_s10010x20173.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Vliv-soli-na-zdravi-a-jeji-prijem-v-Ceske-republice__s10010x20173.html)

V odborné literatuře se uvádí, že výživa má z vnějších faktorů, které na náš organismus působí, největší vliv. Uvádí se, že je to ze 40-60 %. Za nejrizikovější se považuje vysoký příjem soli, cukru a nasycených mastných kyselin (tyto živiny zohledňuje logo Vím, co jím). Výrobci potravin v projektu tzv. reformulací snižují obsah těchto živin ve svých výrobcích. My se na jednotlivé živiny postupně podíváme blíže, začněme s kuchyňskou solí.



## Riziko vysokého příjmu sodíku

Sodík, který přijímáme nejvíce z kuchyňské soli je **pro člověka nezbytný**. Nicméně jeho vysoký příjem je škodlivý, neboť přispívá zejména ke vzniku:

- [Hypertenze](#) (v ČR u téměř 50 % dospělé populace)
- Srdečně cévních onemocnění (infarkt, cévní mozková příhoda)
- [Osteoporózy](#)
- Otoků
- Rakoviny žaludku
- Ledvinových kamenů
- [Obezity](#)

## Jaký je doporučený příjem soli a které potraviny jsou jejím výrazným zdrojem?



V ČR je příjem kuchyňské soli téměř trojnásobný než příjem doporučovaný WHO (5 g/den) a je jeden z nejvyšších v Evropě. Společnost pro výživu doporučuje snížení spotřeby [kuchyňské soli](#) (NaCl) na 5 - 6 g za den a preferenci používání soli obohacené

jodem. U starších lidí pak snížení příjmu soli pod 5 g na den. V kojeneckém věku stravu zásadně nesolíme, v pozdějším dětském věku užíváme sůl úměrně potřebám dítěte.

Nejvíce soli je **přijímáno z potravinářských výrobků** (75-80 %), zbytek připadá na pokrmy.

## Obsah soli ve vybraných potravinářských výrobcích

- Některé rybí výrobky - až 14 %
- Bílé sýry např. sýry typu balkán, jader - až 6 % (8 %)
- Modré sýry (plísňové) - 4-5 %
- Masné výrobky - **doporučeno přidávat do 2,5 % soli**, obvykle mají do 3 %, ale i více např. uzená masa. Dětská šunka mívá pouze někdy méně soli než

šunky ostatní.

- Pekařské výrobky, zvláště ty sypané solí. Pekařské výrobky se podílejí na příjmu soli z 20-30 % vzhledem k vysokému konzumovanému množství.
- Poděbradka - 1,25 g/l

## Další významné zdroje soli

- Hotové pokrmy průmyslově vyrobené
- Dehydratované polévky, instantní nudle
- Sterilovaná zelenina
- Marinády a dochucovadla (obsah soli i více než 50 %)
- Sójová (až 18 % soli) a další omáčky
- Hotové omáčky na těstoviny
- Bramborové chipsy (až 2 %)
- Slané tyčinky (až 7 %)
- Solené ořechy (až 2,5 %)

Některé z výše uvedených bohatých zdrojů soli se konzumují jako pochutiny mezi jídly (např. při televizi, posezení s přáteli apod.), takže konzument přijímané množství většinou ani nevnímá.

## Výsledky průzkumu KHS v Ostravě



Krajská hygienická stanice v Ostravě sledovala v roce 2018 obsah soli v pečivu podávaném v mateřských školách v Moravskoslezském kraji. Doporučení WHO pro [pekařské výrobky](#) je 1,2 g soli/100 g. Tuto hodnotu **splnila** nebo jen mírně

překročila přibližně **polovina z 20 vzorků** odebraných v mateřských školách. Příspěvek pečiva do denního přívodu soli není při obvyklé dietě zanedbatelný.

Dále sledovala příjem soli z obědů v zařízeních poskytujících stravovací služby. Pracovníci KHS odebrali 54 vzorků obědů v 18 provozovnách závodního stravování. Zjištěné hodnoty obsahu soli se pohybovaly od 4,84 g do 14,95 g soli/oběd (průměr 7,84 g/oběd), což znamená **více než 2 až 7násobné překročení doporučené dávky** EFSA pro oběd. Ani v jednom případě nebyla

doporučená dávka soli 2,1 g soli/oběd dodržena, a to ještě nebylo zohledněno dosolování u stolu, neboť obědy byly odebrány přímo v kuchyni.

## Opatření ke snížení příjmu soli v ČR

- Snížit obsah soli v potravinářských výrobcích (75–80 % příjmu soli je z potravin).
- Zaměřit se především na výrobky s vysokou spotřebou (pekařské a masné výrobky, některé sýry).
- Omezit příjem většiny vysoce zpracovaných potravinářských výrobků.
- Omezit solení pokrmů, zejména „dosolování“ pokrmů na talíři.
- Osvětová činnost pro spotřebitele.

## Doporučení na závěr?

V řadě výrobků by bylo možné obsah soli snížit, a proto je program reformulací (snížení obsahu soli v receptuře) velice prospěšný, ale náročný, protože **sůl má i technologický význam**. Obsah soli je nutné snižovat postupně, aby si spotřebitel zvykl na nižší intenzitu slané chuti. Důležité je nezvykat děti na příliš slané potravinářské výrobky a pokrmy.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroje informací:

Informace Státního zdravotního ústavu Brno, [www.szuz.cz](http://www.szuz.cz)

Sluková a kol., Reformulace pekařských výrobků - možnosti snížení obsahu soli při výrobě běžného pečiva, Výživa a potraviny 2021, 76 (6), 155-160

Výživová doporučení [Společnosti pro výživu](#)

Tláškal P., Přednáška na konferenci Společnosti pro výživu, Praha 2020

[krevní tlak nadměrné solení reformulace potravin sodík sůl vliv soli na zdraví vyvážený příjem živin zdraví](#)

---

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)