



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 16. 12. 2013 | beda

Nedosolujte - snižte příjem soli přirozeně

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nedosolujte---sнизte-prijem-soli-prirozene__s10010x8081.html

Sůl je důležitou součástí stravy, protože obsahuje sodík a chlor, které jsou pro organismus potřebné. „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 dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.



Sůl je často i **významným zdrojem jódu**, kterého bývá v běžné stravě jinak nedostatek. To ovšem neznamená, že bychom měli solit bez omezení.

Sodík pomáhá udržovat správnou rovnováhu mezi tekutinami a jeho hladina je regulována ledvinami,

Základní informace o sodíku:

- podílí se na přenosu nervových impulsů
- ovlivňuje fungování svalů
- hraje úlohu v transportu látek přes buněčnou membránu (glukóza, aminokyseliny, K, Ca, Mg)

Příliš soli a vysoký krevní tlak

Nadměrný příjem soli má negativní vliv na krevní tlak a výskyt

kardiovaskulárních onemocnění. O tom, že máte vysoký krevní tlak možná ani nevíte. Vysoký krevní není bolestivé onemocnění, a zřejmě proto se vysokému tlaku také přezdívá ***tichý zabiják***.

Výše krevního tlaku stoupá s věkem. **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.

Mezi důsledky dlouhodobého nadbytečného příjmu sodíku (soli) patří:

- hypertenze
- srdečně cévní onemocnění („infarkt“, „mrtvice“)
- osteoporóza
- otoky
- rakovina žaludku
- ledvinové kameny
- astma
- obezita

Kolik gramů soli za den je v pořádku?

„Denně bychom měli přijmout cca 5 g kuchyňské soli - cca 2 g sodíku. Samozřejmě počítejte i se solí obsaženou v potravinách. Nadbytek soli zvyšuje krevní tlak, zadržuje vodu v těle, zvyšuje i chuť k jídlu. Nadbytek soli ve stravě tak přispívá i k vzestupu hmotnosti," uvádí dietoložka Hlavatá.

Denní příjem u hypertoniků je tak nižší 1,2 g Na = **3 g soli a protože většina dospělé populace má hypertenzi, je vhodné prosazovat snížení na 3 g soli u všech.**

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

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:

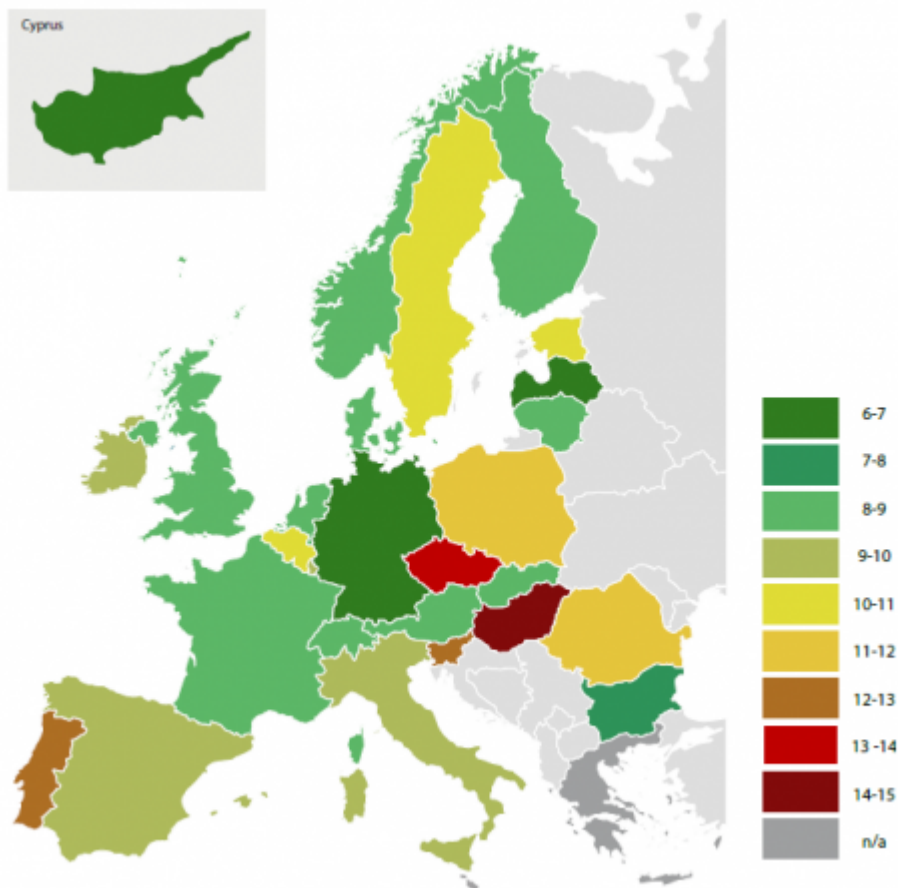
- slané pečivo
- slané uzeniny, sýry, krekry

- solené oříšky
- 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.).

Češi to se solí přehání

V porovnání s ostatními zeměmi, patří obyvatelé České republiky mezi ty, kteří soli konzumují nejvíce. Jednou z priorit [Státního zdravotního ústavu](#) pro následující období je proto snížení příjmu soli u české populace. Doporučenou denní dávku totiž překračujeme několikanásobně.



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 2,5x.**

Jak se rychle orientovat

Nemáte-li příliš času studovat obaly jednotlivých potravin, můžete množství soli ve stravě hlídat spolu **s logem Víť, 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
- **sůľ, resp. sodík**
- vláknina
- energie

Zdroje:

Zásady správného stravování se zaměřením na sůl [online cit. 13.12. 2013]

Dostupné

z: http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/seminare/2013/zasady_stravovani_sul.pdf

[Survey on members state implementattion of EU Salt Reduction Framework](#)

Copyright © 2024

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