magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 21. 1. 2014 | beda

Minerální vody jsou dalším zdrojem sodíku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Mineralni-vody-jsou-dalsim-zdrojem-sodiku__s10010x8105.html

Největším zdrojem soli je dosolování při přípravě jídla. Dalším zdrojem sodíku je například pečiv, kukuřičné lupínky nebo uzeniny. Dalším poněkud překvapivým zdrojem sodíku v lidské stravě jsou i minerální vody. Minerálky sice nejsou dominantním zdrojem solí v naší výživě, ale rozhodně patří mezi zdroje sodíku, na které bychom si měli dát pozor.

Nerovnováha v příjmu sodíku může způsobit nečekané zdravotní komplikace. Pijete-li rádi a často minerálky, není pak od věci si **množství přijímaného sodíku trochu pohlídat**.

Sodík je potřeba

Sodík je **důležitým prvkem** a pomáhá udržovat vnitřní rovnováhu organismu. Nadměrné množství soli ale může vést ke **zvyšování krevního tlaku, zadržování vody v těle nebo k potížím s ledvinami.** Obsah sodíku je proto jedním z prvků, který byste při nákupu minerální vody měli sledovat.

Doporučené denní množství překračujeme

několikanásobně

Doporučené denní množství soli pro dospělého člověka je podle Světové zdravotnické organizace 3–5 gramů, to odpovídá jedné čajové lžičce (běžná minerálka obsahuje max. 1,5 g/l tj. max. na špičku nože. Průměrný Čech však spotřebuje podle ČSÚ za rok 6 kg soli, tedy 16,5 g denně. Potraviny, které obsahují vysoké množství sodíku, bychom měli raději omezit.

Například v kategorii středně mineralizovaných vod najdeme minerálky, které obsahují pouze několik miligramů sodíku, ale také minerálky s více než 500 mg sodíku na jeden litr. **Limit pro pitnou vodu je 200 mg/l**, (to je dáno vyhláškou MZ č. 252/04 o požadavcích na pitnou vodu) **pro kojeneckou vodu je 20 mg/l.**

„**Veškeré minerální vody se doporučuje střídat a to zejména z toho důvodu, abychom se „nepřehltili“ určitými minerály a nezačali se nám ukládat do podoby kamenů, které potom mohou způsobovat zdravotní problémy**,“ říká nutriční terapeutka Veronika Jirkalová.

Kohoutková voda

Pitná voda jako zdroj sodíku není obvykle považována za rizikový faktor, protože – až na výjimky, kdy se vlivem místních geochemických podmínek blíží svým obsahem rozpuštěných látek minerální vodě – je obsah sodíku přirozeně nízký, v jednotkách až desítkách mg/l. Tím přispívá voda k celkovému dennímu příjmu sodíku necelými 10 %.

Zdroje: http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/voda/pdf/sodik.pdf,

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

Survey on members state implementattion of EU Salt Reduction Framework

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz