magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 16. 3. 2015 | tep

Začíná týden soli! Jak snížit svoji spotřebu?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zacina-tyden-soli!-Jak-snizit-svoji-spotrebu__s10010x8917.html

Člověk by měl denně přijmout nanejvýš 5 g soli. Češi si však rádi přisolí a jejich denní dávka se pohybuje kolem 13 gramů. Iniciativa Vím, co jím a piju upozorňuje na přesolení kampaní Solte méně! v rámci mezinárodní týdenní akce Salt Awareness Week. Začíná právě dnes!

Odkud se do organismu dostává nejvíce soli? Není to tím, že by si ji lidé přidávali do jídel vědomě – často si jen neuvědomují, jak mnoho je jí v potravinách skryto. Takto **skrytá sůl tvoří přibližně 70 procent** celkového denního příjmu. Znamená to, že nestačí jen přestat tolik solit doma, ale také **sledovat obsah soli v kupovaných potravinách a nápojích** a apelovat na výrobce hotových potravin, aby obsah soli snižovali.

Iniciativa Vím, co jím a piju upozorňuje na přesolení kampaní Solte méně! v rámci mezinárodní týdenní akce Salt Awareness Week. Začíná právě dnes!

Někteří výrobci sůl snižují

Skutečnost, že snížení soli v potravinách je aktuálním tématem i mezi výrobci potravin, potvrzuje také Petr Korejs - manažer divize Kvalita a kvalifikace společnosti LE & CO, českého výrobce šunek a masných výrobků. Některé z těchto šunek **mají logo Vím, co jím**, které hlídá obsah rizikových živin (a tím i soli) v potravinách. *„Většina výrobců se **snaží o snížení soli** v recepturách výrobků. V případě masných výrobků je to poměrně choulostivá otázka.*
*Sůl v masných výrobcích, většinou jako směs s dusitanem, totiž plní důležitou technologickou funkci a významnou měrou **ovlivňuje texturu výrobků, vaznost a v neposlední řadě i barvu**. Se stoupajícími nároky na výrobky samotné - vzhled, trvanlivost, zdravotní nezávadnost - má funkce soli čím dál větší význam.“*

Pro výrobce je tedy důležité najít křehkou hranici, aby se **snížila slanost potravin,** ale zároveň zůstaly zachovány dobré vlastnosti, kterými na výrobek působí. *„Před dvaceti lety byla slanost masných výrobků vyšší, slanosti se*

*běžně pohybovaly **okolo 2, 5 - 2, 8 %.** V současné době se **běžná hranice slanosti pohybuje okolo 2 %** a poměrně často je i nižší. U řady šunek máme slanost dokonce 1,6 - 1,7 %, což už je na pomyslné technologické hraně. Samozřejmě by se tato hranice dala ještě snížit, ale už by došlo k rapidnímu **snížení údržnosti výrobků**, což je při dnešním systému prodeje nemyslitelné,“* popisuje situaci Petr Korejs.

Podívejte se na animovaný spot k Týdnu soli.

Pozor na skrytou sůl

Masné výrobky

Velice střídmě konzumovat **uzeniny**: 15 % soli přijímáme jejich prostřednictvím.

Párky 2 480 mg/100 g, trvanlivé salámy 800 mg Na/100 g, šunka 750 mg Na/100 g.

Minerální vody

Zdroj sodíku (Na), nutné **pravidelně střídat** a denně nevypít více než 0,5 l.

Iontové nápoje

Pít pouze při dlouho trvající fyzické zátěži, kde dochází ke **ztrátám minerálů.**

Konzervovaná zelenina

Často obsahuje velké množství soli (olivy 2400 mg Na/100 g).

Nízkotučné výrobky

Mívají kvůli chuti přidáno více soli.

Mléko a mléčné výrobky

Jsou **zdrojem soli z 9 %-**

Niva 1 400 mg Na/100 g, Balkánský sýr 1 300 mg Na/100 g, tavené sýry 920 mg Na/100 g).

Vhodnější jsou **čerstvé sýry, cottage, žervé, tvaroh, tvarohové pomazánky připravované doma**, kde část soli nahradíme zeleninou, česnekem či bylinkami.

Pečivo

Téměř **30 % soli** v našem jídelníčku pochází z **pečiva.**

Nejvhodnější jsou **celozrnné výrobky.**

Nejslanější variantou pečiva jsou různé rohlíky či dalamánky sypané solí, nebo pečivo plněné sýrem, špenátem, pizza směsí.

Zdroj: SZÚ

Přečtěte si článek o soli v pečivu. Testovali jsme ho a polovina je přesolená.

Tipy na snížení soli

Jak se bránit přesolení? Z doporučené pěti gramové denní dávky soli připadá 1 g na vlastní solení a dosolování a 4 g na sůl v potravinách. Důležité proto je **sledovat množství soli na obalech potravin** a hlídat tak svůj denní příjem. Omezit sůl je možné i jinak:

Jak snížit příjem soli

- Na talíři již **nedosolovat** - nemít v dosahu slánku.
- Příjem soli snižovat **postupně** – redukce soli o 20-25 % ještě není chuťově rozpoznatelná.
- Nahrazovat část soli **bylinkami, kořením**, česnekem nebo ořechy.
- Zvýšit příjem **čerstvé zeleniny a ovoce** – draslík v nich obsažený vyrovnává do určité míry nepříznivý vliv na krevní tlak způsobený vysokou konzumací soli.
- Nakupovat potraviny s **logem Vím, co jím** – hlídá obsah soli ve výrobcích.
- Číst **informace na obalech a sledovat obsah soli v potravinách** – vybírat potraviny, které mají nutričně vyvážené složení a tím i nižší podíl soli.

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