magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 16. 3. 2018 | Ing. ANNA FŰLEOVÁ

Solte méně. Pět způsobů, jak v pěti krocích omezit solení

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Solte-mene.-Pet-zpusobu,-jak-v-peti-krocich-omezit-soleni__s10012x10866.html

Je obecně známo, že jíst příliš mnoho soli není zdravé. Přesto většina lidí hodně solí. Většina obyvatel Česka (včetně batolat!) solí dva až třikrát víc, než považuje WHO za přijatelné. Vysoká spotřeba soli má za následek zejména růst krevního tlaku – hypertenzi. Vysoký krevní tlak znamená vyšší riziko srdečního infarktu, mozkové mrtvice a cévních chorob. Jak tedy dodržet doporučovaných 5g denně?

Tento týden, tj. v týdnu od 12. do 18. března 2018 probíhá již pojedenácté **celosvětová kampaň World Salt Awareness Week. Letošní kampaň má podtitul 5 cest k 5 gramům nabízí pět způsobů, jak snížit konzumaci soli** a přiblížit se cíli, vyhlášenému Světovou zdravotnickou organizací (WHO) –

totiž snížit do roku **2025 konzumaci soli o 30 %**. Výhledově by měla být spotřeba snížena až na 5 gramů na osobu a den. Iniciativa Vím, co jím a piju, o.p.s. se k této kampani každoročně připojuje.

Sůl vyvolává žízeň a chutě na sladké

Vyšší spotřeba soli také vyvolává žízeň a zvyšuje chuť na slazené nápoje, přispívá tedy nepřímo i ke zvyšování hmotnosti. **Je prokázána i souvislost vyšší konzumace soli a rozvoje osteoporózy, četnějšího výskytu nádorů žaludku a tvorby ledvinových kamenů.** Pokud by se podařilo snížit spotřebu soli na 5 gramů na osobu a den, celosvětově by se každoročně zabránilo 1,65 miliónu úmrtí na nemoci srdce a cév.

Cesty ke snižování příjmu soli:

- Pokud možno, **omezit konzumaci sušených, konzervovaných a nakládaných potravin**, neboť zde sůl funguje jako konzervant a je jí v takových výrobcích velké množství.
- **Omezit konzumaci slaných potravin** jako jsou tvrdé a tavené sýry, uzeniny, slané pochutiny jako oříšky, chipsy, olivy apod.
- **Nekupovat potraviny a pochutiny, na kterých je sůl viditelná**

(solené tzv. pivní rohlíky, housky, preclíky, krekry apod.).
- **Nepoužívat průmyslově vyráběné kořenící směsi**, protože obsahují velký podíl soli. Postupně snižovat obsah soli v připravovaných jídlech a nahrazovat sůl přirozeným kořeněním zeleninou či bylinkami.
- Omezovat či dokonce postupně znemožňovat dosolování pokrmů samotnými strávníky **odstraněním slánky ze stolu.**

5 způsobů, jak se v 5 krocích vydat na cestu k 5 gramům

- 1. vzdělávat obyvatelstvo
- 2. mít informace a data
- 3. zapojit výrobce
- 4. označovat potraviny
- 5. vzdělávat kuchaře

Vzdělávat obyvatelstvo o nebezpečí vysokého příjmu soli, o nebezpečí vysokého krevního tlaku. Získávat informace kolik soli je v různých potravinách, a také informace o tom, jak se obyvatelstvo obvykle stravuje. Zapojit výrobce potravin do řešení problému nadměrné konzumace soli, motivovat je k redukci obsahu soli všude tam, kde je to technologicky únosné. **Trvat na označování potravin, na uvádění výživových hodnot**, aby se spotřebitelé mohli kvalifikovaně a informovaně rozhodovat a vybírat. Podporovat informovanost poskytovatelů hromadného stravování, vedoucí a kuchaře školních a závodních kuchyní, motivovat je, aby nabízeli pokrmy s nižším obsahem soli.

Každý se může zapojit přinejmenším doma ve své rodině, každý může

postupně měnit své stravovací a nákupní zvyklosti, **každý může volit méně slané a tedy zdravější varianty svých oblíbených pokrmů, každý se může zajímat o obsah soli v jídlech servírovaných ve škole či zaměstnání.**

Zdroje:

- www.worldactiononsalt.com/awarenessweek
- www.mzcr.cz/dokumenty/nadmerna-spotreba-soli-prispiva-k-zavaznym-onemocnenim_8476_2778_1.html
- www.bezpecnostpotravin.cz/prazska-hygiena-se-pripojuje-k-11-rocniku-osvetove-akce-na-podporu-snizeni-konzumace-soli.aspx

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz