magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 26. 10. 2018 | Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Ve kterých potravinách se skrývá sůl a nevíte o tom?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Ve-kterych-potravinach-se-skryva-sul-a-nevite-o-tom__s10012x11168.html

Kolik soli je doporučený denní příjem? Vysoký příjem kuchyňské soli (NaCl) je v současné době hodnocen jako největší rizikový faktor ve stravě obyvatel vyspělých průmyslových zemí. V České republice je příjem trojnásobný. Kde všude se skrývá? Kde bychom ji nečekali?

Podle výživových doporučení Společnosti pro výživu by se měla snížit spotřeba kuchyňské soli na 5-6 g za den. U starších lidí, kde je častěji sledovaná hypertenze a další onemocnění pod 5 g za den.

- WHO doporučuje **5 g** za den.
- V České republice je příjem zhruba trojnásobný – až **17 g** za den.
- **U dětí byl zjištěn příjem o 400 až 600 % vyšší** než doporučený.

Nejvíce soli přijímáme prostřednictvím potravinářských výrobků (většina studií prezentuje, že tvoří 75-80 % denního příjmu, existují ale i odhady nižší) zbytek konzumujeme prostřednictvím pokrmů.

- **Nejvýznamnějšími zdroji jsou masné výrobky, pekařské výrobky, zvláště sypané solí a většina sýrů,** i když nemají nejvyšší obsah soli. Jsou však konzumovány ve velkém množství.

Přirozený obsah sodíku v potravinářských surovinách je velmi proměnlivý. V mnoha surovinách rostlinného původu se sodík řadí spíše k minoritním prvkům (při technologickém zpracování se může přídavkem kuchyňské soli výrazně zvýšit, např. v některých pekařských výrobcích nebo přídavkem glutamátu), **vyšší je v potravinách živočišného původu a v různých pochutinách** – sójové omáčce (18 %), marinádách a dochucovadlech, hotových omáčkách na těstoviny, bramborových chipsech, slaných tyčinkách, solených ořechách, hotových pokrmech, dehydratovaných polévkách, sterilované zelenině aj. Vyšší obsah sodíku mají **i** některé **přírodní minerální vody** (tabulka č. 1).

Obsah sodíku ve významných zdrojích

Potravina	mg/kg	Potravina	mg/kg
Maso vepřové	450-600	Vejce	1 350

Maso kuřecí	470	Chléb celozrnný	4 000-6 000
Játra vepřová	770	Luštěniny	20-550
Ryby	650-1 200	Špenát	600-1 200
Mléko plnotučné	480-500	Čokoláda mléčná	2 800
Sýry	450-14 100	Poděbradka	500

Pro získání obsahu soli je nutné údaj v tabulce násobit číslem 2,5

Potraviny s vyšším obsahem soli

- Některé rybí výrobky až 14 %
- Bílé sýry např. sýry typu balkán, jadel až 6 %
- Modré sýry (plísňové) – 4-5 %
- Masné výrobky – doporučeno přidávat do 2,5 % soli, obvykle mají do 3 %, ale i více např. uzená masa cca 4 %, Salami minis Walnuss 5,8 % (dětská šunka mívá méně např. 1,7%)
- Pekařské výrobky, zvláště sypané solí

Existují **výrobky, u kterých vyšší obsah soli většina spotřebitelů nepředpokládá,** např. některé minerální vody, zejména léčivé, ale i některé, které se běžně pijí jako nápoj (Poděbradka a Hanácká kyselka).

- Vyšší obsah soli mají **i cereální snídaně** (viz obrázek).

Název (výrobce)	sůl ve 100 g	sůl v porci	1 porce vyčerpá z denního příjmu
BonaVita Dobré z ovsa ovesná cereální snídaně (BonaVita)	<0,05 g	0,02 g	0 %
Nestlé Fitness mission Body Positive (Nestlé)	1,09 g	0,33 g	7 %
Tesco Value Cornflakes (Polsko)	1,71 g	0,51 g	10 %
Goody Fun Zoo Corn flakes (Lidl)	1,76 g	0,53 g	11 %
Nestlé Corn Flakes 5 vitaminů, celozrnné cereálie (Nestlé)	1,89 g	0,57 g	11 %
Emco Kukuřičné lupínky (Emco ČR)	1,77 g	0,66 g	13 %

U dalších výrobků sice spotřebitel obsah soli předpokládá, ale ne v takovém množství (viz další obrázky).

- **Slané pochutiny**

Název (výrobce)	sůl ve 100 g	sůl v porci	1 porce vyčerpá z denního příjmu
Chio Tortilla chips (Intersnack Německo)	1,62 g	0,49 g	10 %
Lorenz Fascinations Arašídy pražené v těstíčku (Německo)	3,18 g	0,95 g	19 %
Korrekt Křupky arašídové (Globus)	2,37 g	1,19 g	24 %
Circuss Sticks salted (Lidl)	2,64 g	1,32 g	26 %
Baresa Zelené olivy ve slaném nálevu (Lidl)	5,07 g	1,77 g	35 %
Bryndzové dukátky slané (Tina plus Slovensko)	5,14 g	2,83 g	57 %

- **Dehydratované výrobky z brambor**

Název (výrobce)	sůl ve 100 g	sůl v porci	1 porce vyčerpá z denního příjmu
Vitana Bramb. knedlíky bez lepku (Vitana Byšice)	0,8 g	1,6 g	32 %
Bramborová kaše s mlékem (Brabec Horažďovice)	0,62 g	1,86 g	37 %
Easyfoods Bramborové knedlíky (Natura Havl. Brod)	1,11 g	2,22 g	44 %
Natura Bramborák (Natura Havlíčkův Brod)	1,65 g	3,3 g	66 %
Exquisit Herzogin Kartoffeln, bramb. pusinky (Něm.)	1,1 g	3,3 g	66 %
Korrekt 6 Knödeln halb&halb (Německo)	1,02 g	3,37 g	67 %

- **Hotové pokrmy**

Název (výrobce)	sůl ve 100 g	sůl v porci	1 porce vyčerpá z denního příjmu
Ponnath Vegetariánský řízek (Německo)	1,7 g	1,7 g	34 %
Mamma Emiliana Tortelinni, pln. těstoviny (Itálie)	1,33 g	3,33 g	67 %
Heli Vepřový řízek s bramb. sal. (Food Fresh ČR)	1,07 g	3,96 g	79 %
Švéda Fazole s klobásou (Švéda Quality ČR)	1,37 g	4,93 g	99 %
Frischeria Lovecká sekaná (Německo)	1,25 g	5 g	100 %
Vegetaria Vegetariánské knedlíčky (Německo)	2,6 g	5,20 g	104 %

Příjem soli bychom měli radikálně snížit

V současnosti je u nás překračován téměř trojnásobně doporučený příjem soli,

což **podporuje vznik řady závažných onemocnění.** Příjem soli by se měl proto radikálně snížit. Nevýznamnějším zdrojem soli jsou potravinářské výrobky a přitom u některých její přítomnost **nepředpokládáme, nebo si nemyslíme, že je přítomna v tak velikém množství, že při konzumu běžné porce vyčerpá podstatnou část doporučovaného příjmu.**

Při nákupu potravinářských výrobků bychom měli proto **sledovat tabulku výživových hodnot** povinně uváděnou na obalech potravin, kde je uveden i obsah soli. Vyhýbat bychom se měli výrobkům s jejím vysokým obsahem. **Pokud je přesto konzumujeme, měli bychom jich jíst pouze malá množství.**

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

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