



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 15. 4. 2019 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

# Evropský úřad pro bezpečnost potravin - nová doporučení pro sodík a chloridy

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Evropsky-urad-pro-bezpecnost-potravin---nova-doporuceni-pro-sodik-a-chloridy\\_\\_s10012x19231.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Evropsky-urad-pro-bezpecnost-potravin---nova-doporuceni-pro-sodik-a-chloridy__s10012x19231.html)

Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) publikoval návrh doporučených výživových dávek pro sodík a chloridy a předkládá je k veřejné diskuzi. Chlorid sodný (sůl) je součástí běžně konzumovaných potravin, kde se podílí na celkovém chuťovém vjemu a u některých potravin plní i konzervační účely. V domácnostech jej používáme k dochucení pokrmů.



**Doporučení vycházejí z důkazů vyplývajících ze studií sledujících vztah mezi příjmem sodíku a účinky na zdraví,** zejména z pohledu kardiovaskulárních onemocnění a zdraví kostí. Vědecká komise EFSA pro výživu, potraviny nového typu a potravinové alergenů dospěla k závěru, že

příjem sodíku ve výši 2,0 g/den představuje úroveň, na níž jsou u obecné dospělé populace snížena rizika kardiovaskulárních onemocnění a zároveň tato hladina umožňuje udržet rovnováhu sodíku v organismu.

**Komise se proto domnívá, že 2,0 g sodíku denně představuje bezpečný a adekvátní příjem pro obecnou populaci dospělých v EU.**

Stejná hodnota platí pro těhotné a kojící ženy. Příjem sodíku, který je považován za bezpečný a adekvátní pro děti, je extrapolován z hodnoty pro dospělé s přihlédnutím k požadavkům na příjem energie pro jednotlivé věkové skupiny. Hodnoty pro sodík jsou následující:

- 1,1 g/den pro děti ve věku 1-3 roky
- 1,3 g/den pro děti ve věku 4-6 let
- 1,7 g/den pro děti ve věku 7-10 let
- 2,0 g/den pro děti ve věku 11-17 let.
- U kojenců ve věku 7-11 měsíců se navrhuje adekvátní příjem (AI) 0,2 g/den na základě extrapolace odhadovaného příjmu sodíku u dětí ve věku 0-6 měsíců.

K návrhu je možno se vyjádřit na webu EFSA do 22.května 2019.

- Chceme-li získat množství pro sůl, je třeba vynásobit množství pro sodík 2,5 x. **Hodnota 2 g sodíku odpovídá tedy 5 g soli.**

Hodnota příjmu 5 g soli denně, kterou EFSA považuje za bezpečnou, se objevuje jako limit v doporučeních Světové zdravotnické organizace WHO. Tato hodnota je rovněž základem kritérií Víím, co jím pro jednotlivé výrobové skupiny. Pokud budeme konzumovat převážně výrobky z jednotlivých skupin potravin, které splňují kritéria Víím, co jím pro sůl, měl by se příjem soli blížit hladině, kterou považuje EFSA za bezpečnou.

**V České republice panuje názor, že příjem soli je v obecné populaci vysoký. Podle zprávy EU patříme mezi státy s nejvyšším příjmem soli.**

---

Copyright © 2023

Víím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)