



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



[O zdraví](#) 24. 10. 2019 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

# Méně solit znamená pro zdraví více. Jak snadné je překročit denní dávku?

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Mene-solit-znamenapro-zdravi-vice.-Jak-snadne-je-prekrocit-denni-davku\\_\\_s10012x19419.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Mene-solit-znamenapro-zdravi-vice.-Jak-snadne-je-prekrocit-denni-davku__s10012x19419.html)

V České republice je přibližně 2,5 milionu osob s vysokým krevním tlakem. Řada z nich ani o tom neví. Na vzniku hypertenze se podílí více faktorů, přesné důvody vzniku nebývají známy. Ale spotřebu soli - která má na hypertenzi vliv - tu jsme schopni ovlivnit. Kde všude sůl najdeme? Je lepší solit na začátku, či na konci vaření?



## Každý 4. Čech má vysoký krevní tlak

Reakce krevního tlaku na změny příjmu sodíku nejsou u každého stejné. Jedinci s [vysokým krevním tlakem](#), diabetem a chronickým onemocněním ledvin,

stejně jako osoby starší, bývají více citlivé na změny krevního tlaku související s příjmem sodíku. Nicméně platí, že omezení příjmu soli **na hodnoty pod 5 g denně** (doporučení Světové zdravotnické organizace WHO) je veskrze **pozitivní**. Tím se nic nezkazí, právě naopak.

## **2x - 3x vyšší spotřeba soli v ČR**

Česká republika se řadí mezi země s vysokou spotřebou soli. Podle zprávy Evropské komise činí spotřeba soli **u mužské populace 16,6 g a u žen 10,5 g soli denně**. To jsou hodnoty, které vycházejí z **analýz vzorků moči odebírané po dobu 24 hodin**. Tato exaktní metoda dává spolehlivé výsledky a obrázek.

## **Odkud se sůl bere?**



Hlavní zdroj sodíku ve stravě obyvatel většiny evropských zemí představují **průmyslově vyrobené potraviny (70-75 %)**.

Přirozený výskyt sodíku v potravinách neupravovaných se podílí na celkovém příjmu ve stravě 10 až 15 %.

Dalších 10 až 15 % přidáváme při vaření nebo dosolování hotových pokrmů. Nicméně podle Evropské komise hraje dosolování v České republice významnější roli. O tom svědčí mimo jiné analýzy hotových jídel v restauracích i například studie Státní zdravotního ústavu, která sledovala obsah soli ve školních obědech.

- Z hlediska výrobových kategorií patří mezi největší přispěvovatele k celkovému příjmu sodíku **chléb a výrobky z obilovin, masné výrobky, sýry, polotovary, ochucovadla a různé pochutiny** (bramborové

lupínky, oříšky), které konzumujeme mezi jídly.

Chléb a pečivo nepatří mezi potraviny s nejvyšším obsahem soli, k vyššímu příjmu však přispívá vyšší konzumace. I zde jsou významné rozdíly mezi výrobci, některé produkty obsahují méně než 1 g/100 g, u jiných je obsah dvojnásobný. U nebalených výrobků se obsah soli nedozvíme a **nemáme možnost informované volby**.

## Vyplatí se číst etikety

Obsah soli se v rámci jednotlivých skupin výrobků může i **významně lišit**.

- Šunka může mít obsah soli pod 2 g/100 g, ale některé speciality obsahují sůl v mnohem větším množství (Jamón Serrano 3,8 g/100 g, Schwarzwaldská šunka 4,7 g/100 g, pršut 5,7 g/100 g).
- Vyšší obsahy soli mají **trvanlivé salámy** (3,5 g/100 g a více).
- Rozdílné obsahy soli nacházíme u sýrů: čerstvé sýry pod 1 g /100 g, eidam okolo 2 g/100 g, niva 3,7 g/100 g, balkánský sýr 5 g/100 g, olomoucké tvarůžky 5 g/100 g, korbáčky 5,9 g/100 g.

## Dehydratované výrobky, polotovary a ochucovadla

Pokud je někdo zvyklý konzumovat tyto výrobky pravidelně, může to hrát významnou roli v celkovém denním příjmu soli. Například jednorpcová instantní polévka v sáčku dodá jen **3 % doporučeného denního příjmu energie, ale třetinu tolerovaného příjmu soli**. Nezasytí, ale osolí život. Jedna pizza může obsahovat i více než 5 g soli, což představuje celodenní dávku. Sójová omáčka může obsahovat i více než 20 g soli na 100 ml. Přisoleny jsou i **snídaňové cereálie**, kde bychom sůl obvykle nečekali.

## Sůl ve sladkých výrobcích



Sůl najdeme **i ve sladkých výrobcích**, kdy malý přídavek soli podtrhuje celkový chuťový vjem.

Prášek do pečiva je součástí mnoha receptur domácího pečení. Aktivní složkou je jedlá soda (hydrogenuhličitan sodný). Podle Nařízení (EU) č. 1169/2011 se v tabulce výživových údajů přestal uvádět „sodík“ a nahradila jej „sůl“. Veškerý sodík přítomný v potravině se pro účely deklarace přepočítává na sůl (tj. NaCl). Prášek do pečiva **může obsahovat třetinu až polovinu „soli“**.

Jedno balení 12-13 g může významně přispět k dennímu příjmu soli u osob, které rádi doma pečou, aniž by si uvědomily, že do receptu sůl přidávají. Recepty **pečení naslano** navíc spolu s přídavkem prášku do pečiva obsahují ještě další sůl.

## Kdy a jak solit?

Solíme-li na počátku vaření, sůl do jídla rovnoměrně prostoupí, totéž platí i pro koření. Oboje celkově zvýrazní chuť pokrmů. Přidáváme-li sůl na konci vaření, slaná chuť je intenzivnější. Na internetu se hodně brojí proti glutamátu, ten na jednu stranu obsahuje sodík a přispívá k příjmu „soli“, na druhou stranu **přítomnost glutamátu v pokrmech nevyžaduje tolik solit pro dosažení stejného chuťového vjemu**. Nemusíme přitom přidávat samotný glutamát.

- Kvasnice, rajčata, žampiony obsahují přirozený glutamát, proto patří mezi oblíbené suroviny, které dotváří příjemné chuťové vjemy.

Slaná chuť je svým způsobem návyková, to má své výhody i nevýhody. Kdo si na ni zvykne, obvykle **bez rozmyšlení pokrmy prisoluje**, aniž by je ochutnal. Jak rychle si na sůl zvykneme, tak si stejně můžeme i odvyknout. Solit méně, znamená pro zdraví více.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.



---

Copyright © 2024

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