



magazín pro zdravý životní styl, 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-znamená-pro-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 výrobních 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 jednoporcová 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 přisoluje**, 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 © 2023

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