



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



[O zdraví](#) 9. 3. 2020 | Veronika Vágnerová

# Až 38 procent soli přijmeme v pečivu. Upozorňuje Vím, co jím a piju

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Az-38-procent-soli-prijmeme-v-pecivu.-Upozornuje-Vim,-co-jim-a-piju\\_\\_s10012x19631.html](https://magazin.clanky/o-zdravi/Az-38-procent-soli-prijmeme-v-pecivu.-Upozornuje-Vim,-co-jim-a-piju__s10012x19631.html)

Mezi evropskými státy je Česká republika na předních příčkách. Zatímco Světová zdravotnická organizace doporučuje dospělým lidem maximální denní příjem soli do 5 g (jedna čajová lžička), Češi přijímají běžně 10–15 g.



## **Nadbytek škodí**

Pro lidské tělo je sůl, respektive sodík, sice nepostradatelná, ale její nadbytek může být příčinou zhoršení hodnot krevního tlaku, funkce ledvin, otoků, obezity a kardiovaskulárních chorob.

- **Od 9. do 15. března 2020 probíhá mezinárodní Salt Awareness week** (Týden povědomí o soli), ke kterému se svou kampaní Solte méně! letos připojuje i [iniciativa Víím, co jím a piju](#). Akce upozorňuje na důsledky nadbytečného příjmu soli, především na sůl skrytou v potravinách.

## **Sůl z jídelníčku zcela vyloučit nelze**

Sodík a chlor, spolu s dalšími minerálními látkami a stopovými prvky (jóď, fluor, draslík, hořčík, vápník a další), zabezpečují udržení rovnováhy tekutin v těle. Mají také vliv **na správnou funkci nervů a svalů, srdce, ledvin a střev**.

Nadbytečný příjem soli má na svědomí zadržování vody v těle a nabývání objemu krve. Zvyšuje se tím krevní tlak úzce spojený s výskytem srdečně cévních onemocnění, jako je infarkt myokardu a cévní mozková příhoda.

## **Pečivo - hlavní zdroj soli**



**Hlavním zdrojem soli je pro Čechy pečivo** (38% muži, 37 % ženy) a masné výrobky (28 % muži, 12 % ženy). Může to být důsledek všeobecně známého zvyku přikusovat pečivo téměř ke všemu. Skrytou sůl **v rohlících, houskách i chlebu** na první pohled nepoznáte.

**Vybírejte ale vždy celozrnné**, nebo žitné a ty co nejsou viditelně posypané solí. U balených sledujte v tabulce výživových hodnot množství soli.

## Sušenky slanější než arašídy

- Věřili byste, že některé sušenky nebo [instantní kaše](#) obsahují stejně soli

jako solené arašídy?

Paradoxem je, že bývají často pojmenované jako cereální nebo fitness a budí dojem zdravější potraviny. Sůl je zapracovaná uvnitř, do kontaktu s chuťovými receptory nepřijde, tudíž není ani na jazyku rozpoznatelná. Jejím úkolem v potravinách je **podpořit a zvýraznit sladkou chuť**. Chipsy nebo jiné pochutiny, kde je sůl očekávána, ji mají na povrchu. U potravin označených logem Vím, co jím máte garanci, že obsahují méně soli než řada výrobků stejné kategorie na trhu.

## **Sůl zvyšuje chuť k jídlu a energetický příjem**

- Sůl podporuje chuť k jídlu a zvyšuje množství snědeného pokrmu.

A právě s tím počítají výrobci a restaurační zařízení. S narůstajícím množstvím spořádaného jídla **roste i kalorický příjem**. Na uhašení žízně pak nestačí voda, ale nápoj s výraznější chutí jako je limonáda nebo oblíbené pivo. Vzhledem k tomu, že ve stáří se zhoršuje schopnost rozeznat jednotlivé chutě, lidé často používají k dochucení jídla větší množství soli a koření, což může opět vést **ke zhoršení mnoha chorob**.

## Jak z toho ven?

Vymotat se ze začarovaného kruhu není snadné. **Nejnáze lze sůl omezit při domácím vaření** a [nahradit ji bylinkami](#) (petrželka, libeček, pažitka, řapíkatý celer, majoránka), kořenícími směsmi bez obsahu soli a zeleninou (česnek, cibule, mrkev, petržel, celer). Pokud máte rádi sýr rozpečený v jídle, není třeba vůbec používat sůl, protože ta už je v hojné míře v samotném sýru. Při nákupu také sledujte množství soli na etiketách.

„Například tolik oblíbená šunka může být jedním z vydatných zdrojů soli. Nejvyšší obsah má sušená šunka (pršut), kde se ve 100 g skrývá celodenní doporučená dávka soli. Běžné balené nebo **pultové šunky však mají obsah soli nižší**, zpravidla poloviční. Jednotlivé výrobky se ale liší, proto při nákupu nezapomínejte sledovat obsah soli a vždy volte tu s nejvyšší jakostí a s co nejnižším obsahem soli. Při nákupu pultové šunky máte možnost požádat prodejce o informace týkající se jejího složení,“ doporučuje odborná garantka projektu Víím, co jím a piju dietoložka Karolína Hlavatá.

## Zvyky z dětství



Stravovací návyky se utvářejí v dětství. Rodiče vaří, kupují potraviny a nevědomky učí své potomky, co je a co není slané. Například jestli se dětem zdají obědy ze školní jídelny chuťově nevýrazné, může být důvodem i **rozdíl mezi tím, jak se solí v rodině** a tím, co je stanovená norma dodržovaná ve školách. Pokud se v rodině příliš solí, pravděpodobně si dítě potáhne tento nešvar do dospělosti a zlozvyk předá i dalším generacím. Přitom snížení příjmu soli u dětské populace je důležité **pro zlepšení výskytu kardiovaskulárních chorob** v dospělosti.

## Kampaň Solte méně

Iniciativa Víím, co jím a piju o.p.s. se do Salt Awareness Week zapojuje pravidelně.

“I letos jsme se rozhodli připojit a podpořit **mezinárodní Salt Awareness Week** s cílem upozornit veřejnost na alarmující příjem soli u české populace. Sůl je vedle přidaných cukrů a rizikových tuků jednou z rizikových živin, které sledují kritéria pro hodnocení potravin pro udělení loga Víím, co jím. Logo „Vím, co jím“ zjednodušuje orientaci v nabídce potravin a zákazníkům umožňuje vybírat potraviny vhodné pro zdravý životní styl.“ zmiňuje ředitelka iniciativy Lucie Gonzálezová.

## **Iniciativa Víím, co jím a piju o.p.s.**

Je nezisková společnost, **která se zabývá osvětou zdravého životního stylu a podporou prevence chronických onemocnění** souvisejících s výživou.

Iniciativa se zabývá kvalitou potravin s ohledem na jejich nutriční složení a snaží se usnadnit spotřebitelům výběr potravin vhodných pro zdravý životní styl.

Program vychází z doporučení Světové zdravotnické organizace a Organizace OSN pro výživu a zemědělství. Právě tyto organizace upozornily na vybrané



živiny, jejichž nadměrná konzumace výrazně zvyšuje riziko vzniku civilizačních chorob.

S výběrem výživově hodnotných potravin vám snadno a přehledně poradí právě **[logo Víím, co jím a piju](#)**. Jediným pohledem na obal zjistíte, že produkt má nízký obsah rizikových živin jako jsou sůl, jednoduchý přidaný cukr, nasycené a trans mastné kyseliny. Mnohé potraviny nesoucí logo mají i vyšší obsah vlákniny, která je pro lidské tělo nedocenitelná.

**[Databáze produktů](#)** nesoucí logo Víím, co jím je přístupná na **[www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)** - u každého produktu je uveden výrobce, složení a nutriční hodnoty.

---

Copyright © 2024

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