



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O dětech](#) 27. 6. 2013 | tla

České děti jsou přesolené

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Ceske-deti-jsou-presolene_s10013x7792.html

V pohádce se říká, že je sůl nad zlato. V moderním jídelníčku je tomu bohužel naopak. Zlato, tedy zdraví, třímá v ruce ten, kdo přemýšlí nad tím jak jí a důsledně si hlídá i množství zkonsumované soli skryté v nejrůznějších potravinách. Šokující je, že extrémní příjem soli mají i ti nejmenší!



Nejedí slané brambůrky a oříšky, ještě jim nebyl rok, přesto i takoví prckové jsou v Česku doslova „**přesolení**“! Všichni přijímáme víc soli, než potřebujeme a než bychom měli. A začíná to již u dětí, které jsou kojené a dokrmované pečlivě připravenou domácí stravou. Důsledek? **Puberťáci trpí civilizačními nemocemi, které dříve sužovaly většinou jen dospělí a to ještě nejdříve až po čtyřicátém roce - vysokým tlakem, nemocemi srdce a cév či obezitou.**

Říkáte si, že o vlivu soli na tlak krve či nemoci srdce víte, ale jak spolu souvisí sůl a obezita? Natož všechny tyto choroby u dětí? Je to jednoduché:

Děti naučíme na slané...

Poslední průzkumy jídelníčků těch nejmenších prokázaly, že **80 procent těch dětí ve věku od 7 do 12 měsíců přijímá o neuvěřitelných 80 procent více soli, než by mělo.** Tím, že se zvykají již od batolecího věku na slanou chuť, vyžadují ji i v dalších letech. Přirozeně si vybírají jídla nadměrně slaná, aby uspokojily své chuťové - naučené - potřeby.

A začnou tloustout...

Na počátku puberty, kdy se nám postupně dostávají ve škole z podrobného dohledu, ve výběru přesolených potravin např. ke svačině, pokračují. A sami víme, že jak si dáme něco slaného, máme žízeň. Děti ji ale nezahání vodou, ale slazenými limonádami. Slaná a sladká chuť se dále vzájemně doplňují a naši potomci tloustnou!

O kolik víc soli konzumují malé děti?

**80 % dětí ve věku 7 až 12
měsíců**

**překračuje doporučenou denní dávku
průměrně o 80 %**

**95 % dětí ve věku 12 až 18
měsíců**

**překračuje doporučeno denní dávku
průměrně o 190 %**

**100 % dětí ve věku 18 až 36
měsíců**

**překračuje doporučenou denní dávku
průměrně o 320 %**

Přichází nemoci

Pokud děti v nastartovaném „slaném“ způsobu stravování pokračují, stávají se brzy pacienti dětských kardiologických ambulancí. **Zátěž pro srdce a cévy je tak velká, že mají vysoký krevní tlak a „sbírají“ i další negativní faktory, které vedou ke vzniku závažných srdečně-cévních onemocnění.** „Je zcela evidentní, že takto předčasné zatěžování dětského organismu rizikovými faktory vede k nebezpečí předčasného úmrtí, případně podstatného snížení kvality života již u mladých dospělých,“ varuje dětská kardioložka doc. MUDr. Zuzana Urbanová, CSc.

Co musíte vědět?

Sůl je sloučenina sodíku a chloru, přičemž 2,3 g sodíku odpovídá 5 g soli.

Bez soli se lidský organismus neobejde, je nutná k přenosu nervových vzruchů, pro svalovou činnost a spolu s dalšími minerálními látkami a stopovými prvky se podílí na udržení rovnováhy tekutin v těle a ovlivňuje tak metabolismus každé buňky.

Nadměrné množství sodíku v potravě zvyšuje krevní tlak.

Zvýšený krevní tlak je jedním z důležitých rizikových faktorů vývoje aterosklerózy a řada studií ukázala, že snížením příjmu soli se nejen sníží krevní tlak, ale sníží se významně i úmrtnost na kardiovaskulární onemocnění a cévní mozkovou příhodu.

Jak si osolit?

Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje konzumovat méně než cca 5 g soli denně (cca 2 300 mg sodíku).

V Česku se podle statistik sní 6 kilo soli na osobu (včetně dětí) za rok. Na den tak připadá 16,5 g (6 600 mg sodíku).

Rady pro rodiče

Nejjednodušší a nejúčinnější je vůbec děti na nadměrně slanou chuť nenavyknout!

Děti by měly být co nejdéle kojeny.

Veškeré příkrmy připravované doma **nesolte** – nenechte se zmást tím, že vám připravené jídlo nechutná, chuťové buňky miminka ještě slanou chuť nevyžadují!

Kupujete-li hotové příkrmy ve skleničkách, **sledujte hodnoty sodíku**, jsou povinně uváděny. I zdánlivě velmi podobné výrobky mají značné rozdíly

v obsahu sodíku.

U starších dětí se snažte mít co nejdéle pod kontrolou jejich celodenní jídelníček, aby nedostaly mnoho příležitostí k nákupu jídel ve fast foodu, bufetech a automatech.

Připravujte dětem snídani a svačiny, upřednostňujte méně slané pečivo, tavené sýry nahraďte pomazánkou z tvarohu, margarínu a zeleniny, salámy zaměňte za kvalitní šunku s nízkým podílem soli.

Je-li dítě již na slanou chuť zvyklé, **snižujte postupně dávky soli** při vaření. Budete-li množství soli snižovat pozvolna, dítě to ani nezaregistruje, jeho celkový příjem soli se ale podstatně sníží.

Logo Vím, co jím

Sodík (obsažený v soli) patří vedle nasycených mastných kyselin, transmastných kyselin a cukru mezi 4 klíčové nutrienty, které konzumujeme v nadbytku. Podle Světové zdravotnické organizace jsou zodpovědné za negativní rozvoj civilizačních chorob. Proto je nutné jejich množství v jídelníčku sledovat. U potravin označených logem **Vím, co jím**, máte záruku, že odborná doporučení



nepřekračují.

Copyright © 2025

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