magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 8. 4. 2014 | veve

Pečivo a snídaňové cereálie – největší zdroje soli v dětském jídelníčku

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Pecivo-a-snidanove-cerealie---nejvetsi-zdroje-soli-v-detskem-jidelnicku__s10013x8263.html

Víc jak třetinu soli přijmou děti z pečiva a snídaňových cereálií. Ukázala to britská studie, která zkoumala jídelníček 340 školáků ve věku 5 až 17 let.

„Hlavním zdrojem sodíku je pro člověka kuchyňská sůl, kterou získáváme převážně ze zpracovaných potravin," upozorňuje dietoložka Karolína Hlavatá. Chléb, uzeniny, sýry, hotové pokrmy a další **průmyslově zpracované potraviny přestavují největší zdroj sodíku v našem jídelníčku**. Ze značné části sodík přijímáme solením při přípravě domácích jídel nebo dosolováním u stolu. V menší míře se sodík přirozeně vyskytuje v potravinách.

Pečivo a cereálie – mohou za 38 % soli v jídelníčku našich dětí

„Rodiče většinou hlídají příjem soli při úpravě a dosolování jídel, už ale **zapomínají na skrytou sůl**," říká doktorka Hlavatá. Jak ukázala nedávná britská studie zkoumající jídelníček 340 školáků z Londýna, **největším zdrojem soli jsou pekařské výrobky a cereálie, které se podílí na**

celkovém příjmu soli z 38 %. Masné výrobky zaujímají 19 % a mléčné produkty 11 % soli v dětském jídelníčku.

Sůl v pečivu – dejte si pozor

Není divu, že pečivo a cereálie jsou hlavním zdrojem soli v dětském jídelníčku. Jeden krajíc chleba má 0,92 g soli. Loupák obsahuje 1,3 g soli a obyčejný rohlík 0,55 g. **Rohlíky posypané solí dětem raději vůbec nekupujte**. Překvapivě **slané jsou například kukuřičné lupínky**, v 50 g je 0,88 g soli. „Oblíbené kukuřičné lupínky kvůli vysokému obsahu soli nemají se zdravou snídaní moc společného. **Jednou porcí můžeme překročit doporučenou denní dávku sodíku**," varuje odbornice na výživu Karolína Hlavatá.

Vysoký obsah soli vedle pečiva obsahují: masové konzervy, masné výrobky, tvrdé, tavené a uzené sýry, hotová jídla (hamburegery, hranolky), nakládaná zelenina, brambůrky, tyčinky, arašídy, kečup, hořčice, solené ryby.

Kolik soli?

Doporučené množství soli pro dospělého člověka je 3-5 g na den, to odpovídá **jedné zarovnané kávové lžičce soli**. U dětí je třeba předpokládat nižší spotřebu, a to v závislosti na věku a hmotnosti.

Věk	sodík (mg/den)	sůl (g/den)
kojenci		
0-3 měsíce	100	0,25
4-11 měsíců	180	0,45
děti		
1-3 roky	300	0,75
4-6 let	410	1,025
7-9 let	460	1,15
10-12 let	510	1,275
13-14 let	550	1,375
dospívající	550	1,375

(Referenční hodnoty pro příjem živin, Společnost pro výživu 2011)

Co hrozí našim dětem?

Nadměrné solení v dětském věku zakládá na závažná **srdečně-cévní onemocnění** nebo na **osteoporózu** v dospělém věku. Vysoký příjem soli způsobuje **vysoký krevní tlak** (hypertenzi), která může postihovat již děti. „**Dětství a dospívání jsou obdobími, kdy se zakládá maximum kostní hmoty, z které pak budeme čerpat ve stáří. Co nestihneme uložit do 30 let, nemáme**," varuje Karolína Hlavatá. V důsledku zvýšeného příjmu soli se ve zvýšené míře vylučuje močí i sodík, což provází i zvýšené vylučování vápníku a **řídnutí kostí**.

Vysoký příjem soli má i další následky. **Zbytečně zatěžuje ledviny, a hlavně celkově přispívá k nevhodným stravovacím návykům**. „Hodně slané potraviny – chipsy, hranolky, fast food, uzeniny, sýry – bývají celkově chuťově výrazné, tučné, určené k rychlé konzumaci a přejídání," varuje dietoložka.

Jak se vyhnout soli?

Nejjednodušší a nejúčinnější je **děti na slanou chuť vůbec nezvykat**. „Děti začínají mít v oblibě slané pokrmy po 2. roce života. **Protože mají více chuťových pohárků než dospělí, mají také silnější chuťové vjemy. Brzy tak u nich může dojít k návyku**," varuje dietoložka před nadměrným solením dětských jídel.

Kromě omezování potravin na první pohled bohatých na sůl, je třeba dobře sledovat informace o sodíku na obalech výrobku. **Práci s luštěním obalů vám může ušetřit logo Vím, co jím, které nízký obsah soli ohlídá za vás.**

K úpravě jídel v kuchyni využívejte, co nám příroda nabízí

„**Jednoduchým způsobem, jak snížit příjem soli, je jíst více zeleniny, ovoce, zelených natí, zařazovat do jídelníčku i semínka, ořechy.** S těmito potravinami zároveň **zvýšíme i příjem draslíku**, který pomáhá vyrovnávat škodlivé účinky z nadbytku sodíku,“ radí dietoložka.

Neučte děti na slanou a příliš výraznou chuť, k ochucení raději používejte:

zelené natě (petrželku, libeček, pórek, kopr, pažitku, cibuli),

bylinky (dobromysl, majoránku, bazalku, šalvěj, tymián),

zeleninu (cibuli, křen, česnek, petržel, celer),

okyselení (citronová, grapefruitová, pomerančová šťáva, jablečný ocet, jogurt).

Zdroje:
http://www.foodnavigator.com/On-your-radar/Sugar-salt-and-fat-reduction/Bread-and-cereal-highest-contributors-to-children-s-salt-intake-Study
http://www.foodnavigator.com/Science-Nutrition/Is-salt-linked-to-obesity-Study-links-adolescent-salt-intake-to-obesity-and-inflammation

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz