

Solit či nesolit?

Lékaři dlouhodobě upozorňují, že nadbytek soli v jídle ohrožuje naše zdraví a zatěžuje především ledviny a oběhový systém, ale působí nepříznivě i např. na žaludek, osteoporózu (řídnutí kostí), zvyšuje i riziko obezity.

Sůl je životně důležitá, ovšem v České republice se dnes její konzumace pohybuje okolo 16 gramů za den, což několikanásobně převyšuje doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO), které činí pro dospělého 5 g soli denně. Češi jsou stále bronzovými medailisty v konzumu soli v Evropě, více soli jen Maďaři a Chorvati (5 g soli představuje přibližně zarovnaná kávová lžička).

U dětí je norma pro příjem soli ještě přísnější.

Doporučené množství soli pro děti

Věk	Denní dávka soli v g/den
0 – 6 měsíců	< 1
7 – 12 měsíců	1
1 – 3 roky	2
4 – 6 let	3
7 – 10 let	4
11 – 14 let	5

Přibližně 4 gramy soli jsou ukryté v přijatých potravinách (pečivo, uzeniny, sýry...), takže na solení a dosolení do pokrmů nám zbývá pouze 1 gram.

Realita v ČR:

- dospělý člověk v ČR má příjem soli 3x vyšší (cca 16 g/den) než doporučený
- u dětí (předškoláků a školáků) byl zjištěn příjem 3 až 4 x vyšší
- 80 % dětí ve věku 7 až 12 měsíců překračuje doporučenou dávku soli o 80 %
- 95 % dětí ve věku 12 až 18 měsíců překračuje doporučenou dávku soli o 190 %
- 100 % dětí ve věku 18 až 36 měsíců překračuje doporučenou dávku soli o 320 %



Na slanou chuť si zvykáme již v útlém věku a tento návyk dále ovlivňuje naše chuťové preference v dospělosti. Jelikož 75 – 80 % soli přijímáme v potravinách a surovinách, které nakupujeme, hrají zde nezastupitelnou roli také výrobci potravin. Důležité je rovněž naučit se s chutěmi pracovat při přípravě pokrmů, ať již v domácnostech, restauracích nebo školních jídelnách.

Hlavní hygienik ČR vydal již v roce 2016 Výzvu „Solme s rozumem“ pro všechny, kteří mohou přispět k boji proti nadměrné konzumaci soli. Cílí například na školní jídelny, restaurace, výrobce potravin, ale samozřejmě i na širokou veřejnost. Výzva obsahuje konkrétní doporučení a podpůrné mechanismy ke snížení spotřeby soli. Stále je možné se k výzvě připojit na stránce www.mene-solit.cz, kde nalezneme celé znění Výzvy Hlavního hygienika a také rady o zdravém a nezdravém solení.



„Neslané desatero“

1. Zkuste jídlo na talíři nepřisolovat. Nemějte na stole ani nikde v dosahu solničku. Příjem soli můžete snižovat postupně. Chuťové pohárky si lépe zvyknou.
2. Snažte se vařit doma. V restauraci žádejte méně slané jídlo.
3. Nenechte se kuchaři v televizních pořadech zlákat k vyššímu solení (většinou není potřeba ani tolik tuku a cukru, jak prezentují). Sůl v pokrmech se dá nahradit česnekem, cibulí, čerstvými či sušenými bylinkami (ne bylinkové koření či kořenící směsi, obsahují vysoké množství soli!!!), kurkumou, zázvorem, ořechy, semínky a jinými sušenými plody, houbami.
4. Na pozoru se mějme u gulášových kostek, masoxu, bujónů, kořenících směsí, ochucovadel, průmyslově vyráběných dipů, omáček. Solené oříšky, tyčinky a chipsy přinášejí mnoho energie i soli.
5. Je potřeba číst etikety a srovnávat výrobky mezi sebou.
6. Obilniny jsou významnou součástí našeho jídelníčku, tvoří jeho základ. I zde můžeme při omezování soli udělat některá opatření:
7. Vybírejte pečivo bez krystalů soli na povrchu. (Čím větší je krystal soli, tím déle trvá, než se v ústech rozpustí, často krystal spolkneme, dříve než se rozpustí a nezískáme tak pocit velké slanosti, ale příjem soli je významný!) Vyhýbejme se pečivu se slanými náplněmi.
8. Při vaření rýže a těstovin omezujme množství soli, můžeme ji nahradit kořením, česnekem.
9. Nudle z polévek asijského typu obsahují 30 – 60 % denní dávky soli v 1 porci.
10. Před snídaňovými cereáliemi můžeme dát přednost vločkám (s ořechy, sušeným ovocem).

Zdroje:

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/Nove/saw_2016/tiskova_zprava_SAW_2016.pdf

<http://www.zdravaskolnijidelna.cz/clanky/solme-s-rozumem>

<http://www.zdravaskolnijidelna.cz/clanky/jak-mene-solit>

<http://mene-solit.cz/sul-a-zdravi/nadmerny-prisun-soli/>