

## **Solíme příliš – pokračování**

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě se v průběhu měsíce června letošního roku zaměřila na obsah soli v pokrmech připravovaných v závodních jídelnách. V 18 velkých provozech Moravskoslezského kraje byl proveden odběr 54 vzorků obědů k laboratornímu stanovení obsahu soli.

Oběd má ve výživě člověka postihnout cca 35% z celodenní doporučené dávky a obsah soli přijatý jeho konzumací by tedy neměl překročit 2,1 g soli/oběd. Laboratorně zjištěný průměrný obsah soli v odebraných vzorcích činil 8,069 g soli/oběd. Naměřené hodnoty se pohybovaly v rozmezí 4,84 g-14,95 g soli/oběd, což činí 2 až 7 násobné překročení doporučené dávky soli přijaté konzumací oběda.

Z laboratorních výsledků je zřejmé, že příjem soli byl bohatě vyčerpán, resp. přečerpán hlavním jídlem. Ani v jednom případě nebyla doporučená dávka soli 2,1 g soli/oběd dodržena, a to ještě nebylo zohledněno dosolování u stolu, neboť obědy byly odebrány přímo z varných nádob v kuchyni.

Nadbytek soli v jídle ohrožuje naše zdraví a zatěžuje především ledviny a oběhový systém, působí nepříznivě i na žaludek, zhoršuje průběh osteoporózy (řidnutí kostí) a také zvyšuje riziko obezity.

Další částí šetření byla dotazníková akce u strážníků a personálu závodních kuchyní. Celkem bylo osloveno 113 respondentů, z toho 91 strážníků a 22 pracovníků závodních kuchyní.

Jaké jsou výsledky dotazníkového šetření?

Strážníci:

- 65,9% strážníků nesleduje obsah soli v potravinách
- 70,3% se snaží omezovat příjem soli
- 82,4% si pokrm nedosoluje, aniž by ho ochutnali
- 59,3% mají rádi slanou chuť
- 91% neví, jaká je denní doporučená dávka soli pro dospělého zdravého jedince

## Personál:

- 50% respondentů se snaží realizovat nějaká opatření ke snížení spotřeby soli; 45,4% se o to snaží částečně, zbytek 4,6% se o to nesnaží
- pro 50% jsou tato opatření středně obtížná a pro 40,9% jsou snadná
- 68% uvádí používání instantních směsí při přípravě pokrmů
- 68% neslyšelo o výzvě Ministerstva zdravotnictví „Solme s rozumem“



Nejčastějším opatřením je postupné omezování soli, mimo jiné i výběrem pokrmů s minimem obsahu soli z kalkulačního programu společnosti. Pokud je to možné, sůl se nahrazuje česnekem, bylinkami, kořením. V provozech, kde je práce namáhavá (železárny, doly...) a pracují tam muži, je poptávka po soli vyšší i s ohledem k vypocenému množství vody a ztrátě minerálů.

Strávníci vesměs pozitivně vnímají opatření ke snižování obsahu soli, projevují zájem o své zdraví. Upřednostňují vývary z kostí před polévkou z práškového bujonu, volí raději dosolování než mít jídlo přesolené. Jsou i negativní reakce, kdy méně slaný pokrm je považován za neochucený.

Vzhledem k výše uvedeným výsledkům byli provozovatelé edukováni k omezení solení do plné chuti a ponechání volby dochucení na spotřebiteli. Solnička však nemusí být běžnou součástí dochucovadel na jídelním stole, kdy ji spotřebitel bez ochutnávky automaticky použije. Další možností omezení soli je její náhrada česnekem, cibulí, čerstvými či sušenými bylinkami (nikoliv kořenícími a bylinkovými směsí obsahujícími sůl), kurkumou, zázvorem, ořechy, semínky a jinými sušenými plody, houbami.

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. Přibližně 4 gramy soli jsou ukryté v potravinách přijatých v průběhu dne, zejména v pečivu, uzeninách, sýrech..., takže na solení a dosolení pokrmů nám zbývá pouze 1 gram. Důležitá je tedy intervence přímo u výrobců potravin, proto námi zjištěné výsledky budou předány taky na Ministerstvo zdravotnictví s cílem řešit tuto problematiku na celostátní úrovni.

**Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě**

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109

podatelna@khsova.cz, [www.khsova.cz](http://www.khsova.cz), ID datové schránky: w8pai4f