

Je sůl vždycky nad zlato?



Bez soli nelze žít

Kuchyňská sůl - chlorid sodný NaCl

- Sodík (Na) – ve všech buňkách i tělesných tekutinách; nezbytný pro kvalitní přenos nervových vzruchů, svalovou činnost; reguluje krevní tlak; pomáhá udržovat rovnováhu tělesných tekutin v buňkách a v mezibuněčných prostorech.

Při nedostatku sodíku nastává únava, slabost, křeče dolních končetin, bušení srdce, naprosté vyčerpání, mdloby, delirium. Doprovodným příznakem pokles krevního tlaku.

- Chlor (Cl) – součástí kyseliny chlorovodíkové obsažené v žaludeční šťávě, význam pro trávení potravy a obraně proti patogenům.

Kolik soli potřebujeme?

DOPORUČENÉ MNOŽSTVÍ je takové, které nemá negativní vliv na naše zdraví)

➤ Světová zdravotnická organizace (WHO):

5 g/den (Jedna zarovnaná lžička)

➤ Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA):

2 - 4 g/den

Kolik soli spotřebujeme?

SKUTEČNÉ MNOŽSTVÍ

V České republice podle statistiky průměrný Čech sní denně **až 16 g** soli.

Za rok to činí až 6 kg soli.

Spotřeba převyšuje doporučení až trojnásobně.
(tři lžičky soli)

Konzumace soli

- 5 – 10 % získáváme z potravin s přirozeným obsahem sodíku
- 10 – 15 % tvoří sůl přidávaná do pokrmů během vaření a přisolování
- 75 – 80 % z potravin vyrobených/vysoce zpracovaných potravin!

Příklad: dvě nožičky párku obsahují cca 2 g soli (skoro polovina doporučené denní dávky) a to je bez chleba a hořčice

Všeho moc škodí

Zdravotní obtíže způsobené dlouhodobým přesolováním:

- Vysoký krevní tlak, který s sebou nese riziko srdečního infarktu či mozkové mrtvice
- Zvýšené vylučování sodíku močí a s tím spojená ztráta vápníku a riziko osteoporózy
- Karcinom žaludku
- Souvislost s nadváhou a obezitou dětí (přesolené pokrmy kompenzují sladkými nápoji)

Domácí a hromadné stravování

- Doma si množství soli ovlivňujeme sami
- Ve všední den se ale stravujeme hromadně
- Dlouhodobě proto sledujeme obsah soli v pokrmech nabízených v rámci hromadného stravování dětí i dospělých
- Provádíme edukaci kuchyňského personálu i laické veřejnosti
- Cílem je vést populaci ke snižování příjmu dávek soli/sodíku
- Výchova dětí a mladistvých ke správným stravovacím návykům

Situace v provozovnách zajišťujících stravování pro dospělé strážníky

- „Solme s rozumem 2022“ – v Kraji Vysočina provedeno celkem 25 kontrol provozoven zajišťujících stravování zaměstnanců, denně se zde stravuje více než 12,5 tis. strážníků.
- Odebráno 50 vzorků jídel z menu k posouzení v laboratoři. Posuzuje se polévka i hlavní chod.
- **Průměrná zjištěná hodnota NaCl na porci byla 9,22 g soli.**

Situace v provozovnách zajišťujících stravování pro dospělé strážníky

- „Solme s rozumem 2023“ – celkem 45 zkontrolovaných provozoven se zjištěnými výsledky průměrného množství soli na porci: domovy pro seniory **8,4 g**, závodní stravování **9,4 g**, restaurace volného typu **10,3 g** a fastfood **6,4 g** (ovšem zvítězil v množství soli na 100 g pokrmu)
- Porovnali jsme výsledky s první podobnou akcí 2017 a bohužel došlo ještě ke zhoršení situace o cca 1 g na porci.

Situace v provozovnách zajišťujících stravování pro dospělé strážníky

- Připomeňme si, jaká je ta doporučená míra soli?
6 g/den
- **Oběd by měl představovat cca 35 % denní dávky, tedy 2,1 g soli.**
- Strážníci ve většině případů jen konzumací oběda překročí i několikanásobně doporučené množství soli na den.

Situace ve školních jídelnách (MŠ, ZŠ, SŠ)

- Norma pro polévku **0,4 g NaCl/100 g porce**
- Norma pro školní oběd **1,75 g soli**

- Doporučené množství soli na den pro děti se odvíjí od jejich věku.

Situace ve školních jídelnách

V r. 2023 sledování obsahu soli ve ŠJ v Kraji Vysočina

- 30 kontrol školních jídelen
- Součástí kontroly bylo měření obsahu soli v polévce (prováděno přístrojem na místě)
- Opakovaně zjišťována vyšší koncentrace soli
- 16 x vysoká koncentrace soli, 11 x zvýšená koncentrace soli, pouze u tří polévek koncentrace soli v pořádku.

Co je příčinou

- Chuťová preference kuchaře, který pokrm připravuje či dochucuje
- Solení tzv. od oka, nevážení instantních dochucujících směsí, koření a soli
- Přetrvává dochucování pokrmů instantními výrobky
- Výsledný pokrm ochutnává pouze jedna osoba (často bez znalosti a zkušenosti správné koncentrace soli)
- Neznalost čtení etikety výrobku
- Neznalost proč přemíra soli škodí

Co je příčinou

- Vyhledávání a preference slané chuti nejsou člověku vrozené
- Vytváří se teprve chybnými stravovacími návyky
- V dospělosti se ho těžko zbavujeme
- Když si na slanost zvykneme, méně slané jídlo nám vlastně nechutná
- Nedokážeme ocenit další složky chuti pokrmů
- Jsme vzorem pro naše děti a vnoučata, co je naučíme, nesou si dál

Je možné snížit množství přijímané soli?

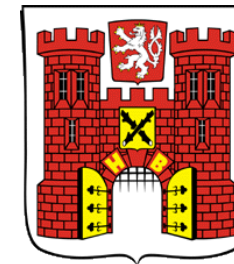
- Snižujeme obsah soli postupně, zvykejme si na nové chutě
- Cíleně hledáme potraviny a polotovary s nižším obsahem soli
- Nesolme od oka (stále stejná lžička, odměrka...)
- Využívejme co nejvíce čerstvé potraviny, ovoce a zeleninu
- Chuť zvýrazňujeme bylinkami, česnekem, zázvorem, sušenými houbami či rajčaty, novými druhy koření
- Suroviny před vařením orestujeme na oleji
- Pečivo raději bez posypu solí
- Vyhneme se průmyslově zpracovaným potravinám, uzeninám, slaným sýrům...
- Nepoužívejme kořenící směsi se solí, instantním dochucovadlům
- Zkusme hotový pokrm na talíři **nedosolovat** automaticky

Kde se daří změnám?

Ve Zdravém městě Havlíčkův Brod 😊



Aktivity města v podpoře zdraví

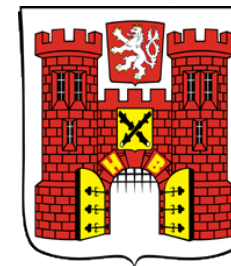


- Mezinárodní kampaně – Den zdraví, Den bez tabáku, Den nevidomých, Den diabetu
- Liga proti rakovině
- Testování HIV/AIDS
- Kurzy „Ošetřovatel v záloze“



Školní jídelna ZŠ Prokopa Holého

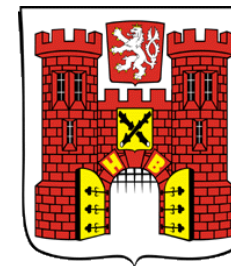
KHS provedla měření v roce 2022 a následně 2023



Školní jídelna při ZŠ Prokopa Holého (školní jídelna vaří pro ZŠ i SŠ):

- Rok 2022 slanost polévky 0,91 % (36 % DDD)
- Rok 2023 slanost polévky 0,41 % (**24 % DDD**)

Školní jídelna ZŠ Prokopa Holého



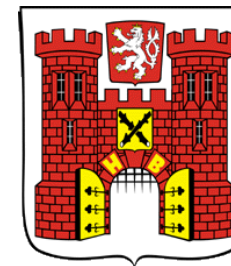
Jak se podařilo situaci zlepšit?

- Proběhla edukace personálu
- Nákup pomůcek k měření obsahu soli
- Nové postupy dochucování – více koření bez přidané soli, kořenová zelenina (čerstvá i sušená), bylinkové natě, kořenící sáčky, česneková pasta s nižším obsahem soli, medvědí česnek, hotové vývary s nízkým obsahem soli

Školní jídelna při ZŠ Prokopa Holého



Školní jídelna ZŠ Prokopa Holého



Co na změnu říkají strážníci?

Není žádná stížnost na nedostatečnou slanost pokrmů

Strážníků nebylo, ani když zmizely ze stolů pro dospělé slánky 😊

Sít' MŠ Korálky

Patří pod ni 8 mateřských škol



KHS provedla měření v roce 2022 a následně 2023 ve
Školní jídelně při MŠ Prokopa Holého

- Rok 2022 slanost polévky 0,7 % (21 % DDD)
- Rok 2023 slanost polévky 0,3 % (**7,5 % DDD**)

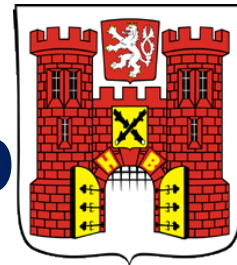
Sít' MŠ Korálky



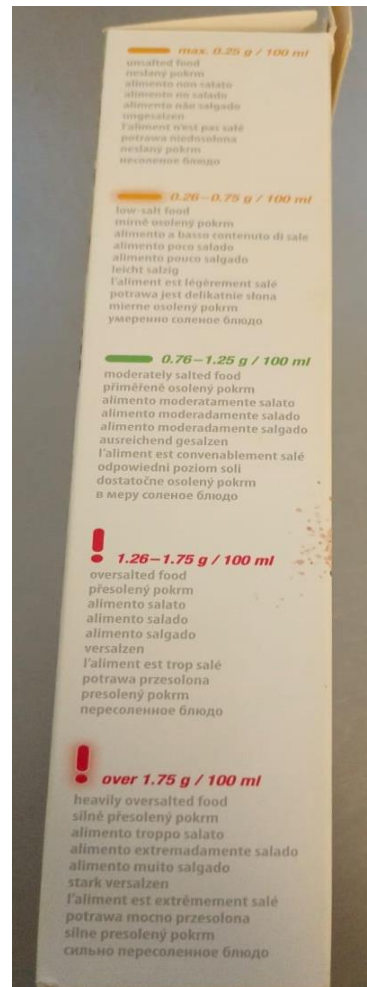
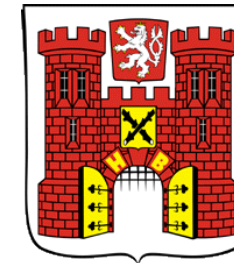
Jak se podařilo situaci tak zlepšit?

- Proběhla edukace personálu
- Pro všech 8 jídelen v síti zakoupeny Salimetry a vážící lžíce
- Používání solného roztoku ke kalibrování chuti
- Nové postupy dochucování – spíše bylinky, kořenová zelenina (čerstvá i sušená)

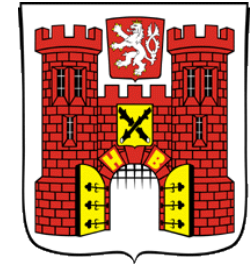
Školní jídelna při MŠ Prokopa Holého



Školní jídelny při MŠ Korálky



Školní jídelny MŠ Korálky



Co na změnu říkají strávníci?



Kde najít jednoduché rady o soli

- Výživa na vlastní pěst
- Jak mít sůl pod kontrolou na stránkách SZÚ
- Národní zdravotnický informační portál NZIP

Jezme pestře, solme méně

Dobrou chuť

přejí Marie Kudrnová a Jana Böhmová