

Sůl v pokrmech

Nadbytek příjmu soli je jedním ze zásadních faktorů pro vznik a rozvoj vysokého krevního tlaku a souvisejících zdravotních komplikací (mozkové příhody, srdečního infarktu), zatěžuje ledviny i oběhový systém. Vysoký příjem soli se tak stává významným celospolečenským zdravotním problémem řešeným na úrovni Evropského společenství a v národních programech členských států. V České republice současný příjem soli téměř trojnásobně převyšuje doporučený optimální denní příjem, tj. 5 - 6 g soli denně pro dospělého. Vzhledem k tomu, že oběd má ve výživě člověka postihnout cca 30 – 35 % z celodenní přijaté energie, obsah soli přijatý jeho konzumací by tedy neměl překročit výši 2,1 g.

V rámci Jihomoravského kraje bylo pracovníky oddělení hygieny výživy v roce 2017 odebráno celkem **140 vzorků** pokrmů (z toho 70 polévek a 70 hlavních jídel) v různých typech provozoven. Odběr byl proveden celkem v **70 provozovnách** na území kraje, z toho 35 provozoven bylo tzv. uzavřeného typu (sociální služby a závodní kuchyně) a 35 provozoven tzv. otevřeného typu (vyvažující restaurace).

Cílem krajského úkolu bylo zjistit skutečný obsah soli (NaCl) v pokrmech podávaných v různých typech provozoven stravovacích služeb v rámci Jihomoravského kraje.

Tento krajský úkol navazuje na „Národní program Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí“, který řeší problematiku nadměrného příjmu soli v Akčním plánu „Správná výživa a stravovací návyky“, který byl dále podpořen výzvou Hlavního hygienika České republiky „Solme s rozumem“.

Výsledky jsou uvedeny v následujících přílohách:

Příloha č. 1 – sůl, tabulky (jednotlivá územní pracoviště)

Příloha č. 2 - sůl, grafy (jednotlivá územní pracoviště)

Z výsledků vyplývá, že:

- doporučený denní příjem soli je téměř vždy vyčerpán již konzumací oběda
- není zásadní rozdíl mezi jednotlivými typy provozoven
- chuťový práh pro vnímání slanosti je u populace značně vysoký
- spotřebitelé ani provozovatelé si většinou neuvědomují rizika spojená s vysokým příjmem soli
- 70 provozovatelů i dalších pracovníků stravovacích provozů na území kraje bylo poučeno o této problematice a závěry byly podloženy laboratorní analýzou