

Doporučení pro používání soli v dietě

Sůl a zdraví

Konzumace nadměrného množství soli může zvýšit Váš krevní tlak. Vysoký krevní tlak je také někdy nazýván „tichý zabiják“, protože většina lidí s vysokým tlakem nemá žádné příznaky a nevědí tedy, že tímto onemocněním trpí. Lidé s vysokým krevním tlakem mají 3x vyšší riziko rozvoje srdečního onemocnění nebo mozkové příhody než lidé s normálním krevním tlakem a mají 2x vyšší riziko úmrtí na tato onemocnění. Pokud není krevní tlak léčen, může také dojít k selhání ledvin a poškození zraku.

Omezením konzumace soli se krevní tlak snižuje a tím se snižuje riziko rozvoje srdečního onemocnění a mozkové příhody. Dalšími faktory, které se významně podílejí na zvýšení krevního tlaku, jsou nadváha, nedostatek pravidelné fyzické aktivity, příjem vysokého množství alkoholu.

Kolik je 5g?

Doporučený denní příjem soli by neměl přesahovat 5g, tj. asi 1 čajovou lžičku. To není příliš velké množství, zvláště pokud uvážíte, že 75% příjmu soli přijímáme již v potravinách, které kupujeme.

Je velmi složité přesně spočítat, kolik soli vlastně přijímáme, ale je důležité vědět o doporučeném maximu 5g, protože když si zjistíte množství soli v několika potravinách, které nejčastěji jíte, pochopíte, jak snadné je překročit toto doporučené množství.

Jeden z nejjednodušších způsobů, jak snížit spotřebu soli, je porovnávat obsah soli v potravinách a volit ty s nižším obsahem soli, a to všude tam, kde to lze.

Jak porozumět informacím na etiketách?

Je velmi důležité číst etikety u nakupovaných potravin, abychom mohli zjistit, které potraviny mají vysoký obsah soli.

Potraviny s vysokým množstvím soli jsou ty, které obsahují více než 1,5g soli na 100g potraviny

Potraviny s nízkým množstvím soli jsou ty, které obsahují méně než 0,3g soli na 100g potraviny

Potraviny v rozmezí 0,3-1,5g/100g mají střední obsah soli

Pamatujte, že množství soli, které do organismu přijímáte, závisí nejen na obsahu soli v určité potravine, ale také na množství této potraviny, kterou sníte.

Sodík a sůl

Sůl je také nazývána chlorid sodný. Je to právě sodík, který v soli může škodit Vašemu zdraví. U některých potravin je místo obsahu soli udáván obsah sodíku. V tom případě lze použít jednoduchý přepočít.

$Sůl = \text{sodík} \times 2,5$, tj. maximální doporučené denní množství sodíku je $5g/2,5 = 2g$

Skrytá sůl

Většina lidí si představí sůl ve slánci, kterou si přisolují jídlo na stole nebo jí používají při přípravě jídel. I když je důležité kontrolovat množství takto užívané soli, je také třeba si dávat pozor i na sůl, kterou nevidíte.

Asi 3/4 soli, kterou přijímáme, je již obsažena v potravinách, které kupujeme, např. pečivo, sýry, konzervy, uzeniny, předpřipravená jídla, omáčky, zálivky,...

Pokud tedy chcete snížit množství soli, které jíte, nestačí pouze omezit používání soli v domácnosti a na stole, ale je nutné sledovat i sůl, která je obsažena v potravinách, které kupujete.



LÁZNĚ PODEBRADY
AKCIOVÁ SPOLEČNOST

www.lazne-podebrady.cz

Tipy ke snížení příjmu soli

Jídlo v restauraci:

Když si objednávejte pizzu, volte raději se zeleninou a masem než s feferonkami, šunkou nebo extra sýrem. Sendvič kupujte raději s kuřecím salátem nebo vařeným lososem než se šunkou, sýrem nebo majonézou. Jako přílohu upřednostňujte vařené brambory nebo zeleninu před hranolkami. Když objednávejte salát, požádejte, aby zálivka byla stranou, tak abyste použili pouze tolik, kolik skutečně potřebujete.

Vaření doma:

Je mnoho způsobů, jak ochutit jídlo aniž byste použili sůl.

Přidávejte čerstvé bylinky do těstovin, zeleniny a masa. Maso a ryby marinujte předem, tím zvýrazníte jejich chuť. Používejte česnek, zázvor a chilli, limetky do smažených směsí. K dušenému masu přidávejte červené víno, do rizota a zálivky na kuře bílé víno. Připravujte si vlastní majonézu a tatarskou omáčku, omezte používání kostek do polévky. Opečte zeleninu jako např. papriky, cukety, fenykl a lilek, abyste zvýraznily jejich chuť. Ryby a mořské plody pokapte citrónem. Zkuste používat různé druhy cibule - hnědá, červená, bílá, šalotka. Připravujte omáčky ze zralých rajčat a česneku. Používejte pepř na míchaná vejčička místo soli.

Mýty o soli

Nemohu mít vysoký příjem soli, protože si ji nepřidávám do jídla

Protože 75% soli, kterou přijímáme, je již obsažená v potravinách, které kupujeme, je snadné překročit doporučenou denní dávku, i když si jídlo sami nepřisolujeme. Ve skutečnosti i jedna nebo dvě porce určitého jídla může obsahovat větší množství soli než je doporučených 5g/den.

Jídlo bez soli nemá žádnou chuť

Pokud jste zvyklí na hodně slaná jídla, pak Vám může skutečně zpočátku sůl v jídle scházet. To je proto, že se naše chuťové buňky na vyšší obsah soli umí přizpůsobit. Ale po několika týdnech opět dojde k přizpůsobení na nižší obsah soli a Vám bude jídlo opět chutnat stejně nebo dokonce i více, neboť sůl překrývá mnoho dalších jemných chutí.

Podle slané chuti můžete poznat, kolik soli jídlo obsahuje

Některé slané potraviny nechutnají příliš slane. Někdy je to proto, že obsahují velké množství cukru, který slanou chuť překrývá. Také Vaše chuťové buňky se umí přizpůsobit a Vám už jídlo nepřipadá tak slané. Pokud si zvyknete na méně slaná jídla, pak budete překvapeni, jak slané Vám budou připadat potraviny, které jste dříve běžně jedli.

Jenom staří lidé se musí starat o to, kolik jedí soli

Konzumace vysokého množství soli může zvýšit krevní tlak v kterémkoli věku. A i mladí lidé s vyšším krevním tlakem jsou více ohroženi rozvojem komplikací než stejně staří vrstevníci s normálním krevním tlakem.

V teplém prostředí potřebujete více soli, protože se více potíte.

Pocením se z organismu ztrácí pouze velmi malé množství soli, a to i ve velmi teplém prostředí. V teplém prostředí tedy není třeba jíst více soli, ale je velmi důležité pít větší množství tekutin.

Když omezím příjem soli, moje tělo bude mít nedostatek

Ve skutečnosti je velmi těžké jíst malé množství soli, protože je obsažena ve většině každodenně konzumovaných potravin. Lidé v některých zemích bez jakýchkoli zdravotních problémů přežívají se zlomkem soli, kterou přijímáme v potravě u nás.

Potraviny, které mohou mít vysoký obsah soli

Konzervované fazole, kukuřičné lupínky a další cereálie, chléb a většina bílého pečiva, instantní omáčky a sósy, brambůrky, pizza, předpřipravená jídla, polévky, sendviče, párky, kečup, majonéza

Potraviny, které obvykle mají vysoký obsah soli

Ančovičky, uzeniny, sýry, slané brambůrky, olivy, nakládané okurky, pražené a solené oříšky, ryby v konzervě, uzené maso a ryby, sojová omáčka, polévkové kostky a polévkové koření

Vypracoval:

MUDr. Vít Mařatka
Lékařský ředitel
Lázně Poděbrady a.s.
16. 2. 2011