

Jak snížit obsah soli v naší dietě ČR - jde o zdraví třetiny obyvatelstva

Vydáno: 16. 6. 2022

Autor: CZVP SZÚ
Informace a doporučení Centra zdraví, výživy a potravin SZÚ



Členské státy WHO se dohodly, že do roku 2025 je třeba snížit příjem soli u světové populace o cca 30 %. Snížení příjmu soli bylo označeno za jedno z nejefektivnějších opatření z hlediska nákladů, které mohou země přijmout ke zlepšení zdravotního stavu obyvatelstva. Klíčová opatření na snížení příjmu soli přinesou jeden rok života ve zdraví a navíc za cenu, která je nižší než průměrný roční příjem nebo hrubý domácí produkt na osobu.

Odhaduje se, že pokud by se celosvětová spotřeba soli snížila na doporučenou úroveň, mohlo by se každoročně zabránit 2,5 milionu úmrtí.

Klíčová fakta

- Vysoká spotřeba sodíku (více než 2 g/den, což odpovídá 5 g soli/den) a nedostatečný příjem draslíku (méně než 3,5 g/den) přispívají k vysokému krevnímu tlaku a zvyšují riziko srdečních onemocnění a mrtvice.
- Hlavním zdrojem sodíku v naší stravě je sůl, i když může také pocházet z glutamátů sodného, který se v mnoha částech světa používá jako koření.
- Většina lidí konzumuje příliš mnoho soli - v průměru 9-12 gramů denně, což je přibližně dvojnásobek doporučené maximální dávky.
- Příjem soli nižší než 5 gramů denně u dospělých pomáhá snižovat krevní tlak a riziko kardiovaskulárních onemocnění, mrtvice a koronárního infarktu. Hlavním přínosem snížení příjmu soli je odpovídající snížení vysokého krevního tlaku.

Přehled situace

Rostoucí produkce stále více zpracovaných potravin, rychlá urbanizace a změna životního stylu mění stravovací návyky. Vysoce zpracované potraviny mají stále vyšší spotřebu a jsou cenově dostupnější. Lidé na celém světě konzumují více energeticky vydatných potravin s vysokým obsahem nasycených tuků, trans-mastných kyselin, cukrů a soli. Sůl je hlavním zdrojem sodíku a zvýšená spotřeba sodíku je spojována s hypertenzí a zvýšeným rizikem srdečních onemocnění a mrtvice.

Současně s tím, jak se mění stravovací návyky, lidé konzumují méně ovoce a zeleniny a méně vlákniny (např. celozrnných výrobků), které jsou klíčovými složkami zdravé stravy. Ovoce a zelenina obsahují draslík, který přispívá ke snížení krevního tlaku.

Sůl ve stravě může pocházet ze zpracovaných potravin, a to buď proto, že obsahují obzvláště mnoho soli (např. hotová jídla, zpracované maso, jako je slanina, šunka a salámy, sýry, slané pochutiny, instantní nudle a další), nebo proto, že se konzumují často a ve velkém množství (např. chléb a zpracované cereální výrobky). Sůl se také přidává do potravin při vaření (bujón a vývar) nebo při stolování (sójová omáčka, rybí omáčka a kuchyňská sůl).

Někteří výrobci však mění receptury, aby snížili obsah soli ve svých výrobcích. Spotřebitelé by proto měli číst etikety na potravinách a vybírat si výrobky s nízkým obsahem sodíku.

Doporučení pro snížení množství soli

Pro dospělé: WHO doporučuje, aby dospělí konzumovali méně než 5 g (necelou čajovou lžičku) soli denně (1).

Pro děti: WHO doporučuje, aby byl doporučený maximální příjem soli pro dospělé upraven směrem dolů pro děti ve věku od 2 do 15 let na základě jejich energetických nároků ve srovnání s dospělými. Toto doporučení pro děti se netýká období výlučného kojení (0-6 měsíců) ani období příkrmování s pokračujícím kojením (6-24 měsíců).

Veškerá konzumovaná sůl by měla být jodovaná, tzn. "obohacená" jódem, který je nezbytný pro zdravý vývoj mozku plodu a malého dítěte. Jód také přispívá k optimalizaci duševních funkcí člověka obecně.

O soli, sodíku a draslíku

Sodík je základní živina nezbytná pro udržení objemu plazmy, acidobazické rovnováhy, přenos nervových impulzů a normální funkci buněk.

Nadbytek sodíku je spojován s nepříznivými zdravotními následky, včetně zvýšeného krevního tlaku.

Hlavní faktory, které přispívají ke spotřebě sodíku, závisí na kulturním kontextu a stravovacích návycích populace.

Sodík se přirozeně vyskytuje v řadě potravin, například v mléce, masu a korbáčcích. Často se ve vysokém množství vyskytuje ve zpracovaných potravinách, jako je chléb, zpracované maso a pochutiny, a také v koření (např. zdroj sója, zdroj ryby).

Sodík je také obsažen v glutamátu sodném, který se v mnoha částech světa používá jako potravinářská přísada.

Draslík je základní živina potřebná pro udržení celkového objemu tělesných tekutin, rovnováhy kyselin a elektrolytů a normální funkce buněk.

Draslík se běžně vyskytuje v různých nerafinovaných potravinách, zejména v ovoci a zelenině.

Zvýšený příjem draslíku snižuje systolický a diastolický krevní tlak u dospělých.

Jak snížit obsah soli ve stravě

Vládní politiky a strategie by měly vytvářet prostředí, které umožní obyvatelstvu konzumovat dostatečné množství bezpečných a dieteticky vhodných potravin, které tvoří zdravou stravu včetně nízkého obsahu soli. Zlepšení stravovacích návyků je společenskou i individuální odpovědností. Vyžaduje přístup založený na populaci, zahrnující více odvětví a kulturně relevantní.

Klíčové obecné strategie pro snížení obsahu soli zahrnují:

vládní politiky - včetně vhodné daňové politiky a regulací

- e, které zajistí, aby výrobci a prodejci potravin vyráběli a nabízeli zdravější potraviny, aby byly zdravé výrobky dostupné a cenově přijatelné;
- spolupráce se soukromým sektorem na zlepšení dostupnosti a přístupnosti výrobků s nízkým obsahem soli;
- informovanost spotřebitelů a posílení postavení obyvatelstva prostřednictvím sociálního marketingu a mobilizace s cílem zvýšit povědomí o potřebě snížit spotřebu soli;
- vytváření příznivého prostředí pro snižování spotřeby soli prostřednictvím zásahů do místní politiky a podpory prostředí "zdravých potravin", jako jsou školy, pracoviště, obce a města;
- monitorování příjmu soli v populaci, zdrojů soli ve stravě a znalostí, postojů a chování spotřebitelů v souvislosti se solí za účelem informování o politických rozhodnutích.

Programy snižování obsahu soli a programy, které podporují obohacování soli, koření nebo dochucovadel s vysokým obsahem soli (bujónové kostky, sójová a rybí omáčka) mikroživinami, se mohou vzájemně doplňovat.

Spotřebu soli v domácnostech lze snížit:

- nepřidávat sůl při přípravě jídla;
- nemít na stole slánku;
- omezením konzumace slaných pochutin;
- výběrem výrobků s nižším obsahem sodíku.

Mezi další místní praktická opatření ke snížení příjmu soli patří:

- začlenění snižování spotřeby soli do vzdělávacího programu pro pracovníky s potravinami;
- odstranění solniček a sójové omáčky ze stolů v restauracích; zavedení označení výrobků nebo regálů, z nichž bude zřejmé, že některé výrobky mají vysoký obsah sodíku;
- poskytování cíleného dietního poradenství lidem navštěvujícím zdravotnická zařízení;
- prosazování toho, aby lidé omezili příjem výrobků s vysokým obsahem soli, a prosazování toho, aby snížili množství soli používané při vaření;
- vzdělávání dětí a zajištění podpůrného prostředí pro děti, aby začaly brzy přijímat stravu s nízkým obsahem soli.

Opatření potravinářského průmyslu by měla zahrnovat:

- postupné snižování obsahu soli ve výrobcích v průběhu času, aby se spotřebitelé přizpůsobili chuti a nepřecházeli na alternativní výrobky;
- propagace výhod konzumace potravin se sníženým obsahem soli prostřednictvím osvětových aktivit pro spotřebitele v prodejnách potravin;
- snižování obsahu soli v potravinách a pokrmech podávaných v restauracích a stravovacích zařízeních a označování obsahu sodíku v potravinách a pokrmech.

Mylné představy o snižování obsahu soli

- "V horkém a vlhkém dni, kdy se potíte, potřebujete ve stravě více soli:" Potem se ztrácí jen málo soli, takže ani v horkém a vlhkém dni není potřeba přidávat sůl navíc, i když je důležité pít hodně vody.
- "Mořská sůl ?je není "lepší" než uměle vyrobená sůl jen proto, že je "přírodní"." Bez ohledu na zdroj soli je to sodík v soli, který způsobuje špatné zdravotní následky.
- "Sůl přidávaná při vaření není hlavním zdrojem příjmu soli." V mnoha zemích pochází přibližně 80 % soli ve stravě ze zpracovaných potravin.
- "Potraviny nepotřebují sůl k tomu, aby měly přitažlivou chuť." Chvilí trvá, než se chuťové buňky člověka přizpůsobí, ale jakmile si zvyknou na menší množství soli, je pravděpodobnější, že si člověk jídlo vychutná a všimne si širší škály chutí.
- "Bez soli nemá jídlo žádnou chuť." I když to může být zpočátku pravda, chuťové buňky si brzy zvyknou na menší množství soli a je pravděpodobnější, že si jídlo s menším množstvím soli vychutnáte a bude mít více chuti.
- "Potraviny s vysokým obsahem soli chutnají slaně." Některé potraviny s vysokým obsahem soli nechutnají příliš slaně, protože jsou někdy smíchány s dalšími látkami, například cukry, které chuť maskují. Je důležité číst etikety potravin a zjistit obsah sodíku.
- "Pouze staří lidé se musí starat o to, kolik soli snědí:" Konzumace příliš velkého množství soli může zvýšit krevní tlak v každém věku.
- "Snížení množství soli by mohlo být škodlivé pro mé zdraví:" Je velmi obtížné jíst příliš málo soli, protože existuje mnoho každodenních potravin obsahujících sůl.

Odpověď WHO - "Globální strategie pro výživu, fyzickou aktivitu a zdraví"

Pokyny WHO týkající se sodíku a draslíku stanoví prahové hodnoty pro zdravý příjem. Pokyny rovněž uvádějí opatření pro zlepšení stravování a prevenci neinfekčních onemocnění u dospělých a dětí.

"Globální strategie pro výživu, fyzickou aktivitu a zdraví" byla přijata v roce 2004 Světovým zdravotnickým shromážděním (WHA). Vyzývá vlády, WHO, mezinárodní partnery, soukromý sektor a občanskou společnost, aby přijaly opatření na globální, regionální a místní úrovni na podporu zdravé výživy a fyzické aktivity.

V roce 2010 schválilo WHA soubor doporučení týkajících se uvádění potravin a nealkoholických nápojů na trh pro děti. Tato doporučení slouží zemím jako vodítko při tvorbě nových a posilování stávajících politik s cílem snížit dopady uvádění nezdravých potravin na trh pro děti. WHO rovněž pomáhá vyvíjet model výživového profilu, který mohou země používat jako nástroj pro implementaci marketingových doporučení.

V roce 2011 se světoví lídři zavázali snížit vystavení lidí nezdravé stravě. Tento závazek byl přijat prostřednictvím politické deklarace zasedání Valného shromáždění OSN na vysoké úrovni o prevenci a kontrole neinfekčních onemocnění.

V roce 2012 přijalo Světové zdravotnické shromáždění šest globálních cílů v oblasti výživy, včetně snížení zakrnění, plýtvání a nadváhy u dětí, zlepšení kojení a snížení anémie a nízké porodní hmotnosti.

V roce 2013 schválila WHA 9 globálních dobrovolných cílů v oblasti prevence a kontroly neinfekčních nemocí, mezi něž patří zastavení nárůstu diabetu a obezity a relativní snížení příjmu soli o 30 % do roku 2025. "Globální akční plán pro prevenci a kontrolu nepřenosných nemocí 2013-2020" poskytuje členským státům, WHO a dalším agenturám OSN pokyny a nabídku politických možností, jak těchto cílů dosáhnout.

Vzhledem k tomu, že v mnoha zemích nyní dochází k rychlému nárůstu obezity u kojenců a dětí, zřídila WHO v květnu 2014 komisi pro dětskou obezitu. Komise vypracuje pro rok 2015 zprávu, v níž upřesní, které přístupy a opatření budou pravděpodobně nejúčinnější v různých podmínkách na celém světě.

Literatura

(1) Tato doporučení se vztahují na všechny osoby s vysokým krevním tlakem i bez něj (včetně těhotných a kojících žen), s výjimkou osob s onemocněním nebo osob užívajících farmakologickou léčbu, která může vést k nízké hladině sodíku nebo akutnímu hromadění vody v těle nebo vyžaduje dietu pod dohledem lékaře (např. pacienti se srdečním selháním a diabetici I. typu). U těchto subpopulací může existovat zvláštní vztah mezi příjmem sodíku a požadovanými zdravotními výsledky (WHO. Guideline: Sodium intake for adults and children, 2012).

Zdroj: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>; 30. dubna 2020
prof. J.Ruprich a kol., CZVP SZÚ, 16.6.2022

Zdroj článku: CZVP SZÚ

Za správnost opisu: O. Johanidesová, OŠMS.

Slouží pro zařízení školního stravování a ostatních stravovacích provozů.