

# TOTO JE DENNÍ DOPORUČENÁ DÁVKA SOLI, ZAROVNANÁ KÁVOVÁ LŽIČKA.

ALE POZOR, POČÍTÁ SE I SŮL, KTERÁ JE JIŽ V POTRAVINÁCH – NAPŘÍKLAD V PEČIVU, UZENINÁCH, SÝRECH APOD.



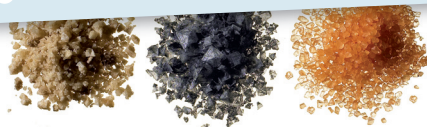
SOLI PŘIJÍMÁME Z JIŽ HOTOVÝCH VÝROBKŮ – PEČIVO, MLÉČNÉ A MASNÉ VÝROBKY, VYSOCE PRŮMYSLOVĚ UPRAVENÉ POTRAVINY (INSTANTNÍ POTRAVINY, KEČUPY, HOŘČICE, MAJONÉZY, POCHUTINY – CHIPSY), MINERÁLNÍ VODY

SOLI PŘIJÍMÁME DÍKY SOLENÍ ČI DOSOLOVÁNÍ PŘI SAMOTNÉ PŘÍPRAVĚ POKRMŮ

SOLI SE NACHÁZÍ VE FORMĚ SODÍKU PŘIROZENĚ V POTRAVINÁCH

## ALE MOJE SŮL JE Z HIMALÁJE...

- Sůl je získávána ze solných dolů nebo odpařováním mořské vody. Všechny druhy soli jsou tvořeny chloridem sodným.
- Přírodní soli obsahují malé množství minerálních látek, které ovlivňují jejich barvu. Obsah těchto látek a rozdíl ve složení soli je však naprosto minimální a pro výživu člověka nemají žádný význam. **Jedinou lepší variantou je sůl obohacená jodem.** I zde jsou však rizika nadměrného příjmu soli stejná jako u klasické soli.



Autorky: Košťálová A., Mužiková L., Selinger E., Řehůrková I.  
© Státní zdravotní ústav  
Vydal Státní zdravotní ústav za finanční podpory MZČR 2019.  
1. vydání, Praha 2020

## PROČ BÝT SE SOLÍ OPATRNÍ?



**VYSOKÉHO KREVŇÍHO TLAKU** – riziko vzniku srdečního infarktu či mozkové mrtvice



**ZVÝŠENÉHO VYLUČOVÁNÍ VÁPŇÍKU MOČÍ** – u žen po menopauze se urychluje proces odbourávání vápníku z kostí a vzniká osteoporóza



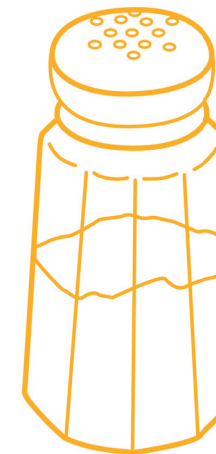
**ROZVOJE KARCINOMU ŽALUDKU**



# SŮL-NACL

## SLOUČENINA SODÍKU A CHLÓRU

Nejen lidé, kteří mají vyšší tlak, by měli snížit příjem soli. Preference slané chuti není vrozená, ale vyvíjí se se špatnými stravovacími návyky a těžko se pak v dospělosti mění. Proto je důležité nezvykat děti na příliš slanou chuť.



## JAK MÍT SŮL POD KONTROLOU

1. ČTĚTE VÝŽIVOVÉ ÚDAJE NA OBALECH POTRAVIN. POTRAVINY MEZI SEBOU POROVNÁVEJTE A VYBÍREJTE TY, KTERÉ OBSAHUJÍ CO NEJMÉNĚ SOLI.

2. PŘI VAŘENÍ NESOLTE OD OKA, ALE POUŽÍVEJTE NAPŘÍKLAD LŽIČKU. POSTUPNĚ DO PŘÍPRAVOVANÉHO POKRMU DÁVEJTE SOLI MĚNĚ.

3. NEMĚJTE SOLNÍČKU NA STOLE. NEDOSOLUJTE DŘÍVE NEŽ OCHUTNÁTE.

4. KAŽDÉ JÍDLO DOPLŇTE SYROVOU ZELENINOU ČI OVOCEM.

- Informace o obsahu soli naleznete ve výživových údajích. Uvedené množství se nachází ve 100 g nebo ve 100 ml dané potraviny. Například dvě nožičky párků obsahují cca 2 g soli. Což je téměř polovina celodenní doporučené dávky (a to bez hořčice a bez chleba).



# JAK TO ZVLÁDNOUT VE TŘECH TÝDNECH

## 1. TÝDEN

### ZAMĚŘTE SE NA PEČIVO

- Vybírejte pečivo bez soli na povrchu, bez sýrových a zeleninových náplní či bez uzenin.
- Nezapomínejte, že pečivo je vždy zdrojem soli. To, co si na něj namažete nebo čím jej obložíte, by proto mělo soli obsahovat co nejméně.
- U baleného pečiva a chleba čtěte etikety a vybírejte to s co nejnižším obsahem soli (optimálně pod 1,25 g/100 g výrobku).



## 2. TÝDEN

### ZAMĚŘTE SE NA SÝRY A UZENINY

- Omezte konzumaci uzenin. Zmenšete své obvyklé porce a doplňte je syrovou zeleninou nebo ovocem.
  - Příliš slané jsou sýry typu niva, korbáčiky, balkánský sýr. Naopak méně slaným sýrem je třeba mozzarella. Příliš slané uzeniny jsou například trvanlivé salámy.
- Sýry a uzeniny obvykle konzumujete s pečivem, které rovněž obsahuje sůl. Proto je potřeba volit co nejméně slané kombinace.
- Čtěte etikety a pokud to lze, vybírejte takové sýry, které obsahují soli méně než 1,5 g /100 g. A uzeniny s obsahem soli nižším než 1,8 g/100 g výrobku.



## 3. TÝDEN

### JE TO VE VAŠICH RUKOU

- Vařte z čerstvých, zralých a minimálně průmyslově upravených potravin, solte velmi střídavě a nechte vyniknout chuti potravin.
  - Pravidelné kouření snižuje citlivost chuťových pohárků – kuřáci solí více.
- Nebojte se tuku, je nositelem chuti. Použijte jen kvalitní tuky. Řepkový olej na tepelnou úpravu, olivový do salátů. Přidávejte do pokrmů ořechy a semínka.
- Potraviny na počátku vaření zkuste orestovat na oleji. Získají tak intenzivnější (mírně karamelizovanou) chuť a není třeba je tolik solit.
- Provoňte si život – cílem není mít jídlo bez chuti, ale přesně naopak. Použijte česnek, zázvor, majoránku, citrón, chilli a hlavně čerstvé bylinky. Nekupujte koření směsi, které obsahují sůl.
- Objevte pátou chuť – umami. Je v sušených rajčatech, houbách, droždí, mořských řasách či zeleném hrášku. Tyto potraviny chuť pokrmu zvýrazní.
  - Dobře připravená příloha se solit nemusí (brambory s bylinkovým máslem, jasmínová rýže provoněná hřebíčkem a cibulí...).
- U konzervovaných produktů (např. fazolí) slijte nálev a propláchněte je před použitím. Obsah soli tak snížíte téměř o polovinu.
- **Nebojte se při vaření používat méně soli. Vaše chuťové pohárky vůbec nerozeznají, pokud přidáte soli o 1/4 méně. Zato vaše srdce zajásá.**

