



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Přínosy snížení soli v dietě se vyrovnají užití tabáku, obezity i cholesterolu: publikace SZÚ

Podle WHO (2014) je snížení obsahu soli v dietě považováno za nejefektivnější zásah pro prevenci hypertenze v populaci. Kardiovaskulární přínosy snížení příjmu soli se například vyrovnají přínosům snížení užívání tabáku, obezity a hladiny cholesterolu. Cílová hodnota by měla dosáhnout méně než 5g soli na dospělé osobu a den. To představuje asi 2g sodíku/den. Tabulka sumarizuje doporučení v EN.

(EFSA, <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm>).

Target population	Age	Gender	AI	AR	PRI	RI	UL	Safe and adequate intake
Infants	7-11 months	Both genders	0,2 g/day	NA	NA	NA	ND	NA
Children	1-3 years	Both genders	NA	NA	NA	NA	ND	1,1 g/day
Children	4-6 years	Both genders	NA	NA	NA	NA	ND	1,3 g/day
Children	7-10 years	Both genders	NA	NA	NA	NA	ND	1,7 g/day
Children	11-17 years	Both genders	NA	NA	NA	NA	ND	2 g/day
Adults	>= 18 years	Both genders	NA	NA	NA	NA	ND	2 g/day
Pregnant women	>= 18 years	Both genders	NA	NA	NA	NA	ND	2 g/day
Lactating women	>= 18 years	Both genders	NA	NA	NA	NA	ND	2 g/day

Problematice soli (sodíku) se CZVP SZÚ věnuje mnoho let. Snad je vhodné sumarizovat výsledky, které jsme publikovali. Zdravotníci, především hygienici, mohou v prevenci v terénu pomoci populaci zlepšit životní styl, výživu. Zvláštní péči je potřeba věnovat dětem a také školním jídelnám. Tam se dá efektivně zasahovat...

Přehled výstupů týkajících se problematiky soli/sodíku (2016 - polovina r. 2022).

Prehled problematiky k soli (382,40 KB 20.06.2022 13:13)

prof. J.Ruprich a kol., CZVP SZU, 20.6.2022