



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Češi solí až třikrát více než by měli. Jde o zdraví, a to už od dětství, varují odborníci

Pediatři řeší u dětí významný nárůst obezity, která nese pro jejich budoucí život velké riziko závažných zdravotních komplikací. Ačkoli si mnozí nadváhu spojují především s nadměrným příjmem cukru, úzce s ní souvisí i příliš mnoho soli v naší stravě. Konzumace přesolených jídel a pochutin vede nejen u dětí k pocitu žízně. Ten pak velmi často řeší pitím slazených nápojů. Navíc děti, které si od malička zvykají na slanou chuť, následně vyžadují příliš slanou stravu i v dospělosti. Tím se roztáčí spirála solení z generace na generaci. Problém bude tématem letošního semináře odborníků České pediatrické společnosti, Jihočeské univerzity a Státního zdravotního ústavu. Koná se v Lékařském domě v Praze, 21. 11. od 14.00 hodin.

Existuje mnoho odborných studií potvrzujících, že nadměrná konzumace soli je spojena se zvýšením krevního tlaku. Ten je v rozvinutých zemích včetně České republiky velmi častou zdravotní komplikací. Spolu s diabetem 2. typu, poruchami tukového metabolismu (zvýšený cholesterol), obezitou a kouřením patří mezi nejzávažnější rizikové faktory nemoci a úmrtnosti. Ačkoli jde o léta známá fakta, mnozí lékaři hovoří o pocitu, že lidé taková varování nechtějí slyšet, nevěnují jim dostatečnou pozornost.

***"Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje přijímat denně maximálně 5 g soli, což odpovídá jedné čajové lžičce. Vzhledem k vsudypřítomné soli v potravinách, i v těch sladkých, přijímáme většinu soli z hotových potravin nebo polotovarů, ani o tom nevíme. Sníme jí průměrně až 15 gramů denně,"*** varuje vedoucí Centra podpory veřejného zdraví SZÚ MUDr. Marie Nejedlá.

V České republice tak u dospělých významně překračuje spotřeba soli maximální doporučené množství. České ženy v průměru konzumují cca 10 gramů soli za den a muži dokonce 14-15 g/den. To znamená, že až třikrát překračují doporučení WHO.

U dětí a dorostu v ČR studie také potvrdily vysokou konzumaci soli. Recentní studie Zdravotně sociální fakulty v Českých Budějovicích, publikována v roce 2021, sledovala denní příjem soli u kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Ukázala, že u kojenců byl příjem soli cca 0.5 g/den a odpovídal doporučení WHO. Příjem soli ve všech dalších věkových skupinách ale významně překračoval doporučení a konkrétně například u dětí z dětského domova překvapivě přesáhl v průměru 8 g/den.

***"Onemocnění srdce a cév (kardiovaskulární onemocnění - KVO) patří celosvětově k nejčastějším chorobám v populaci vůbec a jsou v žebříčku úmrtnosti na prvním místě. Bohužel na ně lidé umírají často už ve věku 40 -50 let. Každý má šanci snížit rizika komplikací jako jsou infarkty, srdeční selhávání a náhlé cévní mozkové příhody neboli mrtvice. Tyto stavy mívají své kořeny už v dětském a dorostovém věku. Při zvýšeném konzumu soli již u dětí vzniká návyk na slané, který vede v dospělosti k nadměrnému solení. Podobně je tomu s nadměrným slazením, které vede k nadváze a obezitě. Obě ochucovadla jsou legitimací k hypertenzi čili vysokému krevnímu tlaku, a ten cestou k závažným poškozením organismu. Proto je úkolem dětských lékařů na tato rizika upozorňovat a vést děti ke zdravému životnímu stylu, tedy k omezení soli, kontrole tělesné hmotnosti a ke zdravé stravě,"*** popisuje pediatr prof. MUDr. Jan Janda, DrSc. z FN Motol a 2. LF UK.



**STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV**

***"Výskyt obezity u dospělých i dětí v posledních dekádách stoupá a dosahuje až 60% populace. Nadměrný příjem soli u obézních jedinců způsobuje, že mají vyšší riziko vzniku hypertenze než neobézní lidé,"*** potvrzuje také prof. MUDr. Tomáš Seeman, CSc. z pediatrické kliniky FN Motol a 2. LF UK.

Ačkoli se závažné komplikace vyvolané vysokou konzumací soli projevují zpravidla až v dospělosti, na problémy zadělávají mnozí rodiče dětem už před narozením. Například nadváha nebo už zřetelná obezita u matek před těhotenstvím a v jeho průběhu zvyšují významně riziko nadváhy a obezity jejich dětí. To platí i při hypertenzi matek v době těhotenství. Také jejich děti pak mají tendenci ke zvýšení krevního tlaku, který je pak provází až do dospělosti.

***"V rámci prevence nadměrného příjmu soli nejlépe fungují postupy, které kombinují individuální práci s pacientem, edukaci veřejnosti a zároveň tlak odborníků na reformulaci potravin nabízených na trhu. Jedním z takových možných nástrojů je i aktuálně debatované zavedení **NUTRI SCORE** označení, které má za cíl nejen přinést spotřebiteli možnost efektivně srovnat celkovou nutriční kvalitu produktů v moment nákupu a podpořit tak jeho svobodnou a informovanou volbu, ale zároveň jasně vede a motivuje výrobce k úpravě složení potravin v souladu s nutričními doporučeními,"*** připomíná jeden z možných nástrojů na postupné zlepšení situace MUDr. Eliška Selinger z Centra podpory veřejného zdraví SZÚ.

***"Snížení příjmu soli má nejen pozitivní vliv na zdraví, ale také významný ekonomický přínos z odvrácených nemocí a úmrtí. Prostředky investované do prevence nadměrného konzumu soli jsou nákladově vysoce efektivní,"*** doplňuje i ekonomický pohled na věc doc. MUDr. Jaroslav Kříž za Společnost hygieny a komunitní medicíny ČLS JEP.

Zajímáte-li se o otázky spojené s tímto tématem, pondělní seminář České pediatrické společnosti, Jihočeské univerzity a Státního zdravotního ústavu v Lékařském domě v Praze (14.00 - 15.30, Sokolská 31) je médiím otevřen. Odborníci Vám rádi poskytnou podrobnosti k celé problematice.