



# Vím, co jím a piju, o.p.s. – Partner pro snižování obsahu soli

Seminář „Snižování obsahu soli ve školním stravování“

Brno 26.11.2013

Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.  
Vím, co jím a piju o.p.s.

# Současná doporučení pro příjem soli

WHO, AHA, NHLBI, EU, EPHA

- Denní příjem u normotoniců

2 g Na = **5 g soli**

- Denní příjem u hypertoniců

1,2 g Na = **3 g soli**

**Protože většina dospělé populace má hypertenzi,  
snížení na 3 g soli u všech**

**ČR: (společnost pro výživu 2009:) snížení** spotřeby  
kuchyňské soli (NaCl) na 5–7 g za den a preferenci používání soli obohacené  
jodem

# Doporučení příjmu soli u dětí

Food and Nutrition Board Institute of Medicine, National Academics

<b>věk</b>	<b>sodík g/den</b>	<b>sůl</b>
• 0 - 6 měsíců	0,12	0,26
• 7 - 12 měsíců	0,37	0,18
• 1- 3 roky	1,0	2,17
• 4 - 8 let	1,2	2,6
• 9 - 18 let	1,5	3,2

# Současná spotřeba soli ve světě

Intersalt - 32 zemí

muži: 8,6 - 14,0 g denně

ženy: 6,9 - 9,8 g denně

USA: muži 10,4 g .... ženy 7,3 g

Evropa:

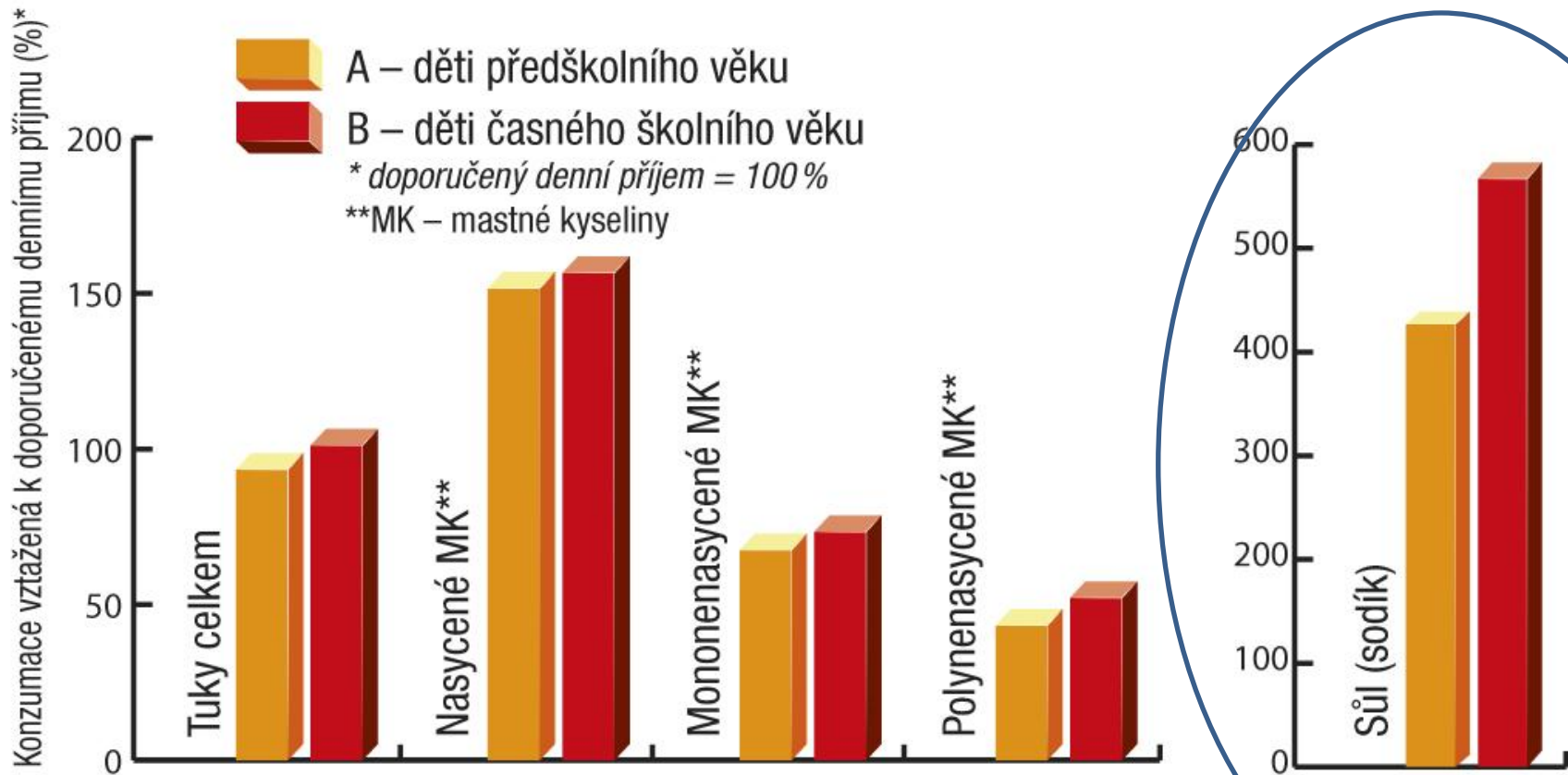
od 8,6 g (Anglie) - 12,0 g (Chorvatsko)

ČR: 16,0 g denně

# Vysoká konzumace soli v dětském věku

## Konzumace vybraných živin v rámci dětské populace

Vychází z průzkumu stravovacích zvyklostí na vybraných školách.



# Obsah soli v potravinách

Snídaňové cereálie	0,75 g/ porci
Rohlík	0,55 g /kus
Chléb	0,95 g / krajíc
Balkánský sýr	3,25 g / 100 g
Tavený sýr	2,25 g / 100 g
Šunka	1,88 g / 100 g
Dietní párky	6,20 g / 100 g
Kečup	2,75 g / 100 g
Domácí polévka	2,9 g / 250 ml
Polévka z polotovaru	2 - 2,5 g / 200- 250 ml

# Denní příjem soli

- Snídaně - 150g vepřové párky s hořčicí a chlebem (5g)
- Polévka - gulášová 300ml (2g)
- Oběd – 150 g Španělský ptáček, rýže, nakládaná okurka (5g)
- Večeře – Pizza se šunkou, sýrem, olivami a kečupem (4g)

dohromady 16 g

# Jak snížit spotřebu soli

- Edukace
- Uvádět množství soli v potravinách
- Při nákupu sledovat obsah soli v potravinách
- Připravovat jídla s nižším obsahem soli
  - Bylinky, koření, zelenina
  - Látky zvýrazňující chuť
  - Výrobky s nižším obsahem Na
  - Kontrolované dávkování polotovarů
- Nedávat na stůl slánky
- Vyhýbat se slaným pochutinám
- Zahájit omezování soli velmi brzy





# GLUTAMATE IS VITAL FOR LIFE

## DAILY GLUTAMATE BALANCE IN MAN (ADULT 70 kg)

TOTAL GLUTAMATE INTAKE FROM THE DIET (free and bound)  
10-20 g

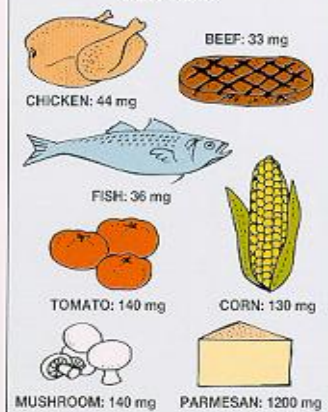
GLUTAMATE INTAKE FROM ADDED MSG  
0.5-1 g

### BODY GLUTAMATE SYNTHESIS

- Food amino acids
- Body proteins
- Other amino acids
- Glucose
- Etc...

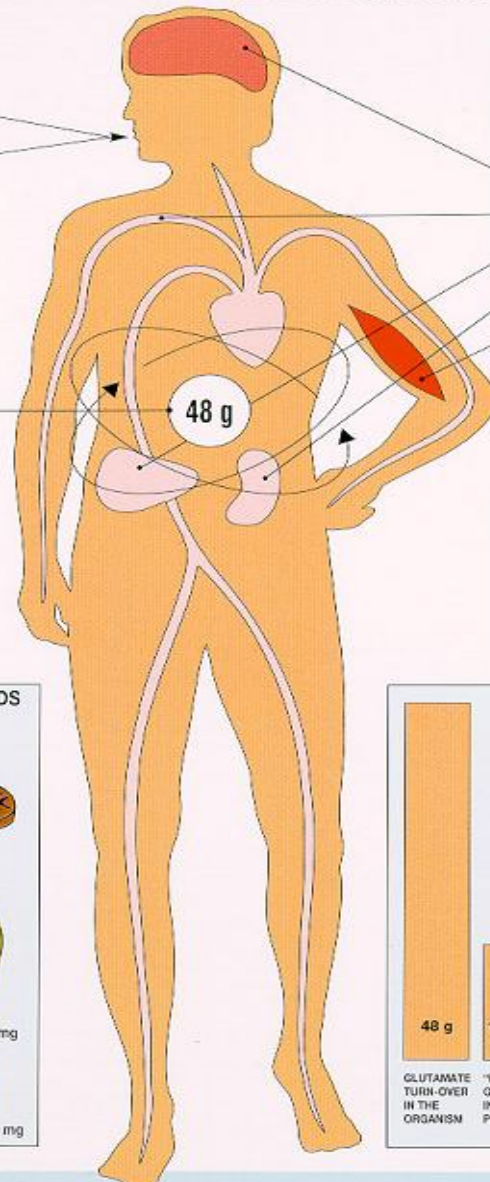
GLUTAMATE EXCRETION  
faeces-urine-skin  
16 g

### FREE GLUTAMATE FROM FOODS FOR 100 G

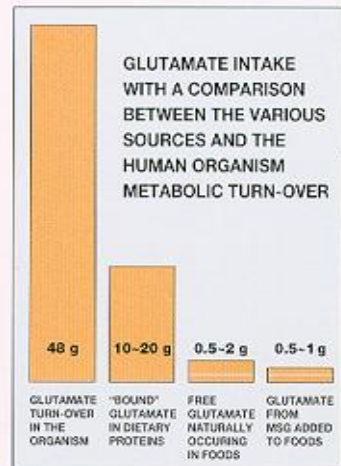


FREE GLUTAMATE CONTENT OF THE BODY  
10 g

BRAIN.....	2.3 g
BLOOD.....	0.04 g
LIVER.....	0.7 g
KIDNEYS.....	0.7 g
MUSCLES.....	6 g



GLUTAMATE CONTENT OF THE BODY (free and bound)  
1800 g



Tělo obsahuje 10g volného glutamátu

mg / 100 g  
rajčata 140  
žampiony 140  
parmezán 1200

**COFAG**

E.E.C. GLUTAMIC ACID MANUFACTURERS COMMITTEE

16, RUE BALLU F - 75009 PARIS - TEL. 33 (1) 40 82 34 25 - FAX: 33 (1) 40 82 35 37

# WHO globální strategie (2004)

- **Specifická doporučení pro průmysl**  
[Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, 2004]
  - Snížit hladinu **nasycených tuků, trans MK, přidaného cukru a soli** ve výrobcích na trhu
  - Poskytovat spotřebiteli odpovídající a srozumitelnou informaci o výživové hodnotě výrobku
  - Zavádět jednoduchá jasná a konzistentní značení potravin a používat vědecky podložená tvrzení
  - Pomáhat spotřebiteli s výběrem nutričně preferovaných potravin

Zdraví je klíčový faktor rozvoje a ekonomického růstu společnosti



# Bílá kniha EU o výživě EU (2007)

Zvyšovat dostupnost potravin s preferovaným nutričním složením

- Snižovat sůl, nasycené tuky, trans MK a cukr v potravinách
- Dělat významné změny nutričního složení
- Vychovávat spotřebitele
- „...hluboce lituje, že pouze v několika evropských zemích byla přijata opatření pro snížení kumulativní expozice evropských spotřebitelů vůči transmastným kyselinám a nasyceným mastným kyselinám.“



# Cíle programu

1. Pomoci spotřebiteli s výběrem nutričně preferovaných potravin

2. Stimulovat vývoj potravin – nutriční složení

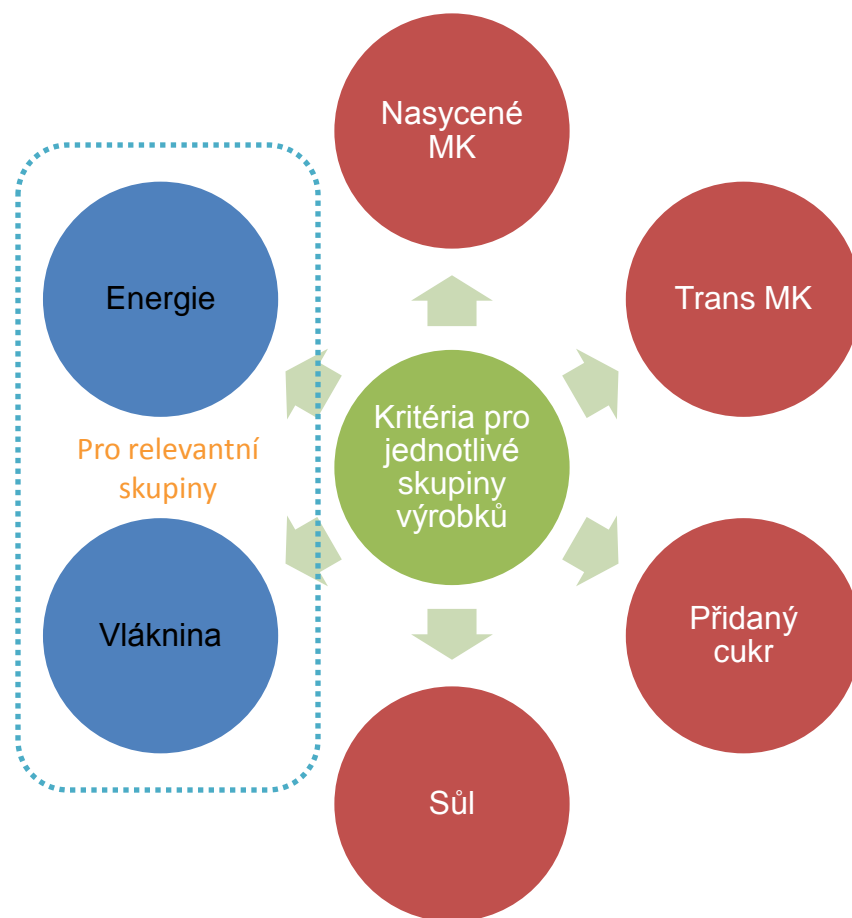


- Omezovat příjem nutrientů s negativním dopadem na zdraví
- Zajistit příjem esenciálních a příznivých nutrientů
- Propagovat přiměřený příjem energie



# Principy výrobních kritérií

- Pro všechny potraviny a nápoje\*
- Postaveny na vědeckém základě
  - Transparentní systém
  - Průběžná revize
  - Jednoduché a srozumitelné
  - Vychází z denního příjmu
- Praktická implementace
- Mezinárodní působnost
  - s výjimkou výrobků s alkoholem nad 0,5%,
  - doplňků stravy,
  - potravin pro zvláštní lékařské účely,
  - potravin pro děti <1 rok)



# Stanovení obecných kritérií

WHO výživové doporučené denní dávky +30%<sup>1</sup>

Nutrient	WHO doporučení	+30%	Obecná kritéria
Nasyčené MK [en%]	< 10	+3	≤ 13
TransMK [en%]	< 1	+0.3	≤ 1.3
<b>Sodík [mg/kcal]</b>	<b>&lt;1*</b>	<b>+0.3</b>	<b>≤ 1.3</b>
Přidaný cukr [en%]	< 10	+3	≤ 13
Vláknina [g/100 kcal]	> 1.3**		≥ 1.3

\* Na základě energetického příjmu (2000 kcal/den) and sodíku (2g/den)

\*\* Na základě energetického příjmu (2000 kcal/den) and vlákniny (25 g/den)

<sup>1</sup>Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, 2003



# Výrobové skupiny

## výrobové skupiny základní

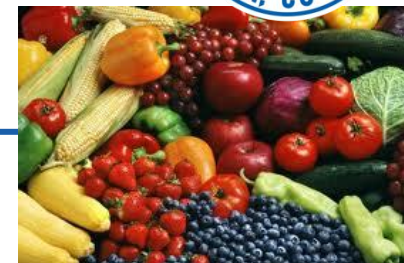
- ovoce, zelenina
- voda
- zdroje sacharidů
  - brambory, chléb, těstoviny
  - rýže
  - cereální produkty
- maso, masné výrobky
- mléčné výrobky
- tuky & oleje
- hlavní jídla, sendviče

## výrobové skupiny specifické

- polévky
- omáčky
- emulgované omáčky
- přesnídávky (snacks)
- nápoje
- pomazánky



# Kritéria pro jednotlivé skupiny základní potraviny



## Výrobková skupina

## Výrobková kritéria

Čerstvé nebo zmrazené  
ovoce, zelenina a luštěniny

Vše bez přídavných látek

Zpracované ovoce & zelenina

nasycené tuky  
trans MK  
sodík  
přidaný cukr  
vláknina

$\leq 1.1$  g/100 g

$\leq 0.1$  g/100 g

$\leq 100$  mg/100 g

není

$\geq 1.3$  g/100 kcal



**Problémy: přidaný cukr a sůl u zpracovaných  
produktů (konzervovaná zelenina, kompoty,  
zeleninové džusy)**





# Kritéria pro jednotlivé skupiny základní potraviny



## Výrobová skupina

## Výrobová kritéria

**brambory (nezpracované)**

všechny bez přídavných látek

**brambory (zpracované),  
těstoviny**

nasyčené tuky

$\leq 1.1$  g/100 g

trans MK

$\leq 0.1$  g/100 g

sodík

$\leq 100$  mg/100 g

přidaný cukr

není

vláknina

$\geq 1.3$  g/100 kcal



**Problémy: sůl u zpracovaných brambor, případně vhodný tuk, vláknina u těstovin (celozrnné)**

# Kritéria pro jednotlivé skupiny základní potraviny



## Výrobková skupina

## Výrobková kritéria

voda



nasycené tuky  
trans MK  
sodík  
přidaný cukr

$\leq 1.1$  g/100 g  
 $\leq 0.1$  g/100 g  
 $\leq 20$  mg/100 g  
není

**Problémy: sodík u minerálních vod**



# Kritéria pro jednotlivé skupiny základní potraviny



## Výrobková skupina

## Výrobková kritéria

### chléb



nasycené tuky	$\leq 1.1$ g/100 g
trans MK	$\leq 0.1$ g/100 g
sodík *	$\leq 500$ mg/100 g
přidaný cukr	$\leq 13$ en%
vláknina	$\geq 1.3$ g/100 kcal

Problémy: sůl a limitní obsah vlákniny  
(celozrnné produkty)



# Kritéria pro jednotlivé skupiny základní potraviny



## Výrobová skupina

## Výrobová kritéria

### Sýry a sýrové výrobky



nasyčené tuky	≤ 15 g/100 g
trans MK*	≤ 0.1 g/100 g
sodík	≤ 900 mg/100 g
přidaný cukr	není

\*mimo přírodních TMK.

Příklady: kvalifikují se pouze výrobky s nižším obsahem tuku mléčný tuk obsahuje 66% nasycených MK, sýry deklarují %t.v.s. a % sušiny, 30% t.v.s. , 20% SAFA v sušině, 57% sušiny ~ 11,4g/100g  
45 % t.v.s., 30% SAFA v sušině, 57% sušiny ~ 17,1g/100g

**Problémy: limitní obsah mléčného tuku, sůl**



# Kritéria pro jednotlivé skupiny základní potraviny



## Výrobová skupina

Zpracované maso, masné výrobky, náhražky masa

## Výrobová kritéria

nasyčené tuky  $\leq 1.1$  g/100 g nebo 13 en%  
trans MK\*  $\leq 0.1$  g/100 g  
sodík  $\leq 900$  mg/100 g  
přidaný cukr  $\leq 2.5$  g/100 g



\*mimo přírodních TMK.



Příklady: masové konzervy, uzeniny, sojové kostky, tofu, výrobky na bázi vaječného bílku

**Problémy: nasycené mastné kyseliny a sůl**



# Kritéria pro jednotlivé skupiny základní potraviny



## Výrobová skupina

## Výrobová kritéria

### Zpracované ryby a rybí výrobky

nasycené tuky	$\leq 1.1$ g/100 g nebo 30% z tuku
trans MK	$\leq 0.1$ g/100 g
sodík	$\leq 450$ mg/100 g
přidaný cukr	není



### Problémy: sůl



# Kritéria pro jednotlivé skupiny základní potraviny



## Výrobová skupina

## Výrobová kritéria

### Hlavní jídla



nasycené tuky	$\leq 1.1$ g/100 g nebo 13 en%
trans MK	$\leq 0.1$ g/100 g nebo 1.3 en%
sodík	$\leq 2.2$ mg/kcal
přidaný cukr	$\leq 2,5$ g/100 g or 13 en%
vláknina	$\geq 1.25$ g/100 kcal
energie	400-700 kcal/porci



**Problémy: vše dohromady – vyvážená strava**



# Kritéria pro jednotlivé skupiny speciální potraviny



## Výrobová skupina

## Výrobová kritéria

### polévky



nasycené tuky	$\leq 1.1$ g/100 g
trans MK	$\leq 0.1$ g/100 g
sodík	$\leq 350$ mg/100 g
přidaný cukr	$\leq 2,5$ g/100 g
energie	100 kcal/100 g



**Problémy: nasycené mastné kyseliny (smetana, máslo), sůl**





# Kritéria pro jednotlivé skupiny speciální potraviny



## Výrobková skupina

## Výrobková kritéria

### Omáčky k jídlům



nasycené tuky	$\leq 1.1$ g/100 g
trans MK	$\leq 0.1$ g/100 g
sodík	$\leq 450$ mg/100 g
přidaný cukr	$\leq 2,5$ g/100 g
energie	100 kcal/100 g

Příklady: omáčky k jídlům, velikost porce  $> 35$ g

Problémy: nasycené mastné kyseliny, energie (smetana, máslo), sůl



# Kritéria pro jednotlivé skupiny speciální potraviny



## Výrobová skupina

## Výrobová kritéria

### Ostatní omáčky (vodové)

nasycené tuky	$\leq 1.1$ g/100 g
trans MK	$\leq 0.1$ g/100 g
sodík	$\leq 750$ mg/100 g
energie	100 kcal/100 g



Příklady: velikost porce < 35g, kečup, sojová omáčka, barvivo

Problémy: energie/přidaný cukr (kečup), sůl (sojová omáčka)



# Kritéria pro jednotlivé skupiny speciální potraviny



## Výrobová skupina

## Výrobová kritéria

Ostatní omáčky  
(emulgované)

nasycené tuky	$\leq 1.1$ g/100 g nebo 30% z tuku
trans MK	$\leq 0.1$ g/100 g nebo 1.3 en%
sodík	$\leq 750$ mg/100 g
přidaný cukr	$\leq 2,5$ g/100 g nebo 13 en%
energie	350 kcal/100 g



Příklady: velikost porce  $< 35$ g, majonéza, hořčice, dresink

Problémy: energie, sodík



# Kritéria pro jednotlivé skupiny speciální potraviny



## Výrobová skupina

## Výrobová kritéria

**Svačiny, občerstvení mezi jídly, snack**



nasycené tuky  $\leq 1.1$  g/100 g nebo 13 en%  
trans MK  $\leq 0.1$  g/100 g nebo 1.3 en%  
sodík  $\leq 400$  mg/100 g  
přidaný cukr  $\leq 20$  g/100 g  
energie 110 kcal/100 g

Příklady: sušenky, chipsy, arašídý, dorty, zmrzliny



**Problémy: vše – energie, přidaný cukr, sůl, nasycené tuky a TMK**



# Dynamický systém

## Principy

- Cílem je posunovat kritéria ve směru k výživovým doporučením
- Pokud většina produktů splňuje kritéria v rámci dané skupiny, možno spřísnit
- Kritéria se posuzují oproti nejnovějším poznatkům výživy, potravinářských technologií a situaci na trhu
- Přejížděná období pro implementaci
- Sdílení zkušeností mezi partnery, s asociacemi, sdruženími a vědeckou komunitou
- Řešení specifických situací
- Potenciální možnost pro odchylky v případě odlišných lokálních potřeb





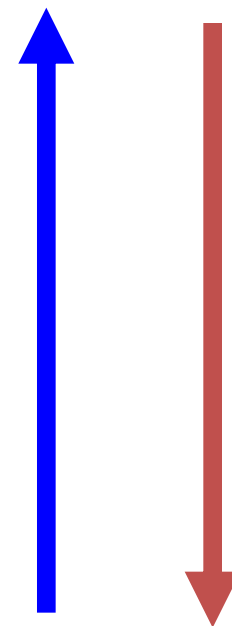
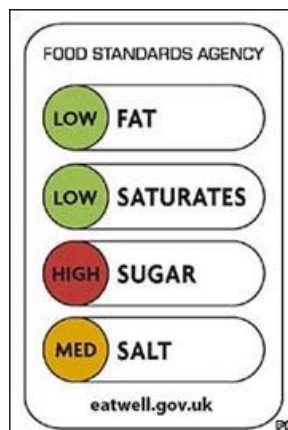
# Sledujme nutriční informace

Logo Víím, co jím

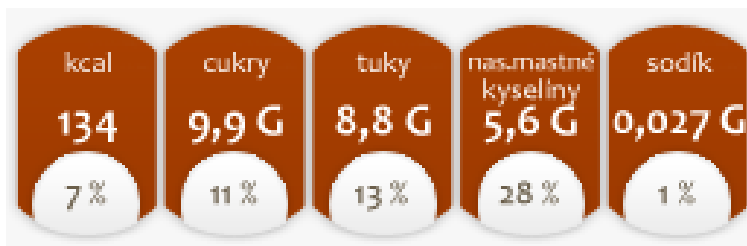


## Doporučení

Semaforový systém



GDA



## Informace





# Vztah k jiným značením – doplněk ke všem

*Biopotraviny*



*Kvalitní potraviny*



*Bezlepkové potraviny*



*Tuzemský původ*



# Děkuji za pozornost



Výrobky odpovídají mezinárodním kritériím z hlediska obsahu SAFA, TFA, sodíku a přidaného cukru

