

# Zásady správného stravování se zaměřením na problematiku soli



Mgr. Lenka Suchopárová

# Program příspěvku

- Sůl.
- Sůl prospívá i škodí.
- Sůl ve výživě člověka.
- Jak dodržovat zásady správného stravování s ohledem na sůl.
- Omezujme sůl! Jak na to.



# Sůl

- Kuchyňská, jedlá sůl
- NaCl – chlorid sodný
- Sloučenina sodíku Na (40%) a chloru Cl (60%)
- Sůl: mořská  
kamenná,  
vakuovaná (ze solanky)
- S jodem, fluorem



# Sůl

- Denní doporučená dávka
- Dospělý člověk 5g
- Děti 1-6 let 2g
- Kojenci 1g (nesolíme)
  
- Skrytá sůl tvoří 3/4 celkového příjmu.
- Pro solení a dosolování pokrmů dospělého zbývá 1 gram soli.
- $SŮL = SODÍK \times 2,5$



# Příjem soli

- 3 x vyšší příjem  
(monitoring SZÚ 1996-2004)
- Evropský průměr 8 -12g/den



# Sodík v lidském organismu

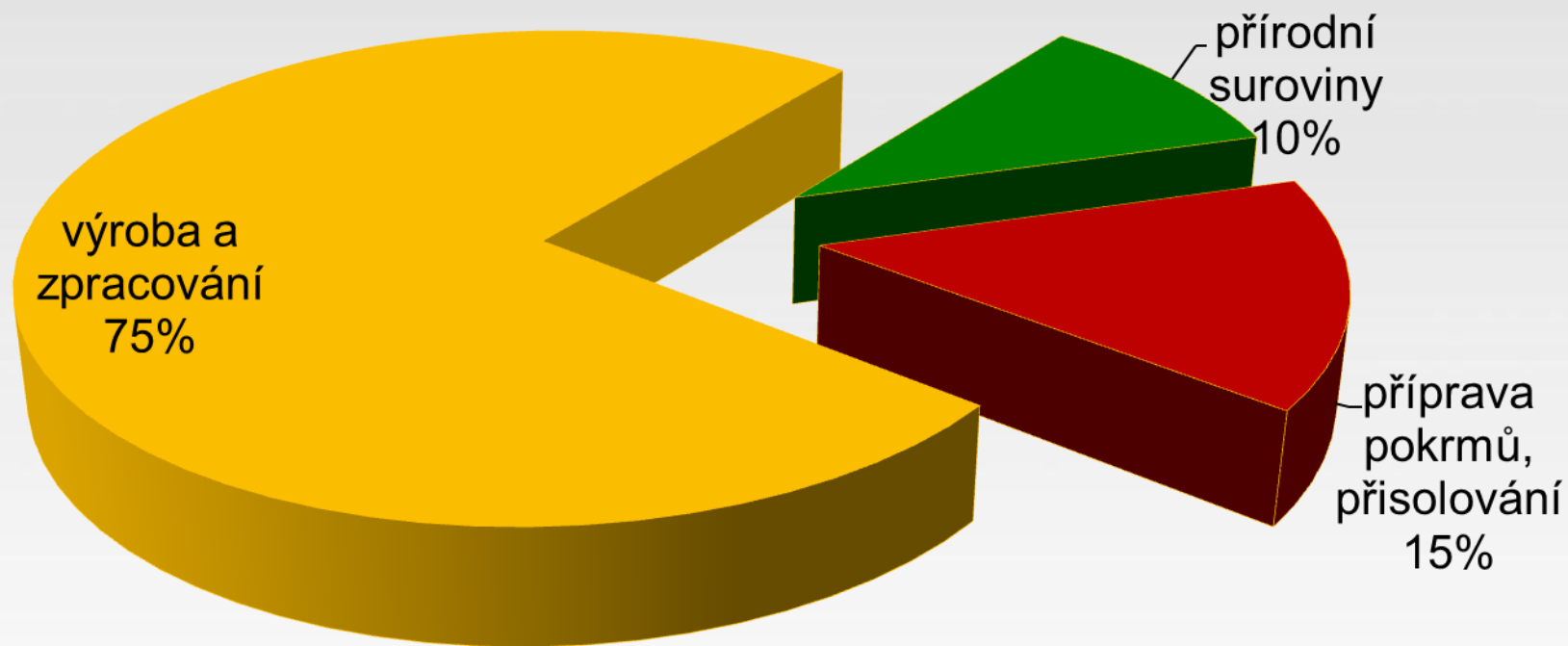
- Pomáhá udržovat správnou rovnováhu mezi tekutinami v těle.
- Podílí se na přenosu nervových impulzů.
- Ovlivňuje fungování svalů.
- Hraje úlohu v transportu látek přes buněčnou membránu (např. glukózy, aminokyselin, K, Ca, Mg)
- Hladinu Na regulují ledviny.

# Důsledky nadbytku sodíku

- Hypertenze, kardiovaskulární onemocnění
- Otoky
- Osteoporóza
- Ledvinové kameny
- Rakovina žaludku
- Astma
- Obezita



# Sůl v naší stravě





# Sůl v potravinářství

- konzervace,
- dosažení organoleptických vlastností,
- řádný technologický proces

**Pekařství:** sůl zpevňuje lepek – stabilnější těsto

**Masný průmysl:** zvyšuje vaznost masa

: ve formě dusitanových směsí se podílí na inhibici  
*Clostridia botulinum*

: zachování barvy

**Fermentační procesy** – potlačuje růst nežádoucí  
mikroflóry

: mléčné kvašení zelí, okurek

: zrání sýrů

# Hlavní zdroje soli – vzhledem k četnosti konzumace



22 %

10-15 %



18 %



10%



- Množství soli je vyznačeno u výrobků, kde hranice překračuje 2,5%.
- Nařízení 1169/2011/EU předpokládá od roku 2016 povinné uvádění obsahu Na.

(Ernährung č.4, 2013)

# Jak dodržovat zásady správného stravování s ohledem na sůl.

- Pestrá strava
- 5-6 x denně
- Sůl, tuky, cukr
- Maso, vejce, luštěniny 1-2 p.
- Mléko, mléčné výr. 2-3 porce
- Ovoce 2-4 porce
- Zelenina 3-5 porcí
- Obilniny 3-6 porcí



# Obilniny, rýže, těstoviny, pečivo

- 1 rohlík 220 mg Na
- krajíc chleba 370 mg Na
- snídaňové cereálie



**Sůl je nad zlato...  
šetřeme s ní!**

- **Vybírejte pečivo bez krystalů soli na povrchu.**
- **Vyhýbejte se pečivu se slanými náplněmi.**
- **Při vaření rýže a těstovin minimalizujte sůl, nahrad'te ji kořením, česnekem.**
- **Nudle z polévek asijského typu obsahují 30-60 % Na/den v 1 porci. (Bednář, 2011)**

# Zelenina, ovoce

- Nakládaná zelenina
- Olivy 2400 mg Na/100g
- Kysané zelí 747 mg Na/100g


**ŠETŘI SOLÍ**



- Jezme hodně čerstvé zeleniny a ovoce.
- Syrovou zeleninu nesolme!
- Kečup se nerovná lisovaným rajčatům.

1100 mg Na/100g

# Mléko, mléčné výrobky

- Balkánský sýr 1300 mg/100g
  - Olomoucké tvarůžky, jadel, korbáčiky
  - Niva 1400 mg/100g
  - Romadúr, hermelín
  - Tavené sýry 920 mg/100g
- 
- Častěji zařazujte cottage, žervé, měkký tvaroh.
  - Tvarohové pomazánky připravujte doma, ochucujte zeleninou, bylinkami.

# Maso, vejce, luštěniny

- Trvanlivý salám 800 mg Na/100g
- Šunka 750 mg Na/100g
- Párky 2480 mg Na/100g
- Některé ryby
- Sardelová pasta



- Místo uzenin si dejte maso.
- Nekupujte nakládané maso (např. na grilování).
- Nepoužívejte kupované marinády a kořenící směsi.
- Udělejte si vlastní paštiku.



# Sůl, tuky, cukr

Kdo šetří,  
snižuje krevní  
tlak!

- Gulášové kostky, masox, bujón
- Solené oříšky, chipsy 790 mg Na/100g
- Kořenící směsi
- Ochucovadla, dipy, omáčky
- Kakao 150 mg Na/100g
- Schovejte slánku, sojovou omáčku, maggi.
- Používejte jemnou sůl.



# Nápoje

- Minerální vody
- Iontové nápoje

# Omezujme sůl! Jak na to.

- Potraviny s vyšším obsahem soli konzumujte střídavě!
- **Jídlo na talíři nedosolujte. Nemějte na stole ani nikde v dosahu solničku.**
- Příjem soli snižujte postupně. Chuťové pohárky si lépe zvyknou.
- **Sůl v pokrmech nahrazujte česnekem, cibulí, čerstvými či sušenými bylinkami (ne bylinkové koření či kořenící směsi!!!), kurkumou, zázvorem, ořechy, semínky a jinými sušenými plody, houbami.**

# Omezujme sůl! Jak na to.

- Zvyšte příjem čerstvé zeleniny a ovoce, tím snížíte příjem soli a zároveň zvýrazníte chuť pokrmu.
- **Vařte doma.**
- V restauraci žádejte méně slané jídlo.
- **Nevěřte „klukům v akci“ vše...**
- Čtěte etikety. (1 porce, suroviny psány sestupně, srovnávejte)



# Snižování obsahu soli v potravinách

- Postupné snižování o 20-25 % bez významných chuťových problémů.
- Snižování je účinné pokud se výrobci jedné potravinové kategorie dohodnou.
- NÁHRADA SOLI
- ZVÝRAZŇOVAČE CHUTI – nevyznačují se slanou chutí, ale v kombinaci s NaCl zvyšují intenzitu slané chuti : glutaman sodný, aminokyseliny, kvasničné produkty.
- FYZIKÁLNÍ MODIFIKACE – optimalizace struktury krystalu soli – malé krystaly – rychle se rozpustí, velké dávají dojem slanějšího.
- TECHNICKÉ MOŽNOSTI
- VLIVY NA VNÍMÁNÍ CHUTI –zvýraznění chuti sýra, sojové omáčky. Název potraviny- očekávání slanosti.

# Alternativy soli

- Draselná sůl – KCl
- SALONA – ze soli z mrtvého moře

Obsahuje chlorid hořečnatý 31-35 %,  
chlorid draselný 21-26 %,  
chlorid sodný 7 %.

- SODA-LO – založena na běžné soli ve spojení s malým množstvím pojiva – maltodextrin, arabská guma.

Ze směsi se vytvoří mikroskopické duté kuličky. Na jazyku jsou vnímány více slaně, je zapotřebí o 30 % méně soli.

(Food Business News, 7, 2012, č.3)

# Školní jídelna



- Poučený personál
- Postupné snižování soli
- Výběr produktů s informací o NaCl nebo o Na
- Dochucovat s fantazií a rozumem.
- Solničky ze stolů i učitelských!
- Informovat strávníky o nevhodnosti solení.
- ...

# Zdroje obrázků

- <http://www.astrolife.cz/?p=4918>
- <http://chillijulie.cz/neobycejna-sul.html>
- <http://izrael.tipzone.cz/fotogalerie/sul-na-pobrezi-mrtveho-more-3906>
- [www.sestricka.com](http://www.sestricka.com)
- [www.martinskoda.com](http://www.martinskoda.com)
- [maso-uzeniny.zholesova.cz](http://maso-uzeniny.zholesova.cz)
- [www.lidovky.cz](http://www.lidovky.cz)
- [www.tyden.cz](http://www.tyden.cz)
- [www.bleskprozeny.cz](http://www.bleskprozeny.cz)
- [slevy.dejsito.cz](http://slevy.dejsito.cz)
- [www.poradnaredukcevahy.cz](http://www.poradnaredukcevahy.cz)
- [www.kucharkabezhranic.cz](http://www.kucharkabezhranic.cz)



Děkuji za pozornost.

lenka.suchoparova@szu.cz

