



„Solme s rozumem,“ vyzývá Hlavní hygienik ČR v rámci stejnojmenné kampaně

Lékaři dlouhodobě upozorňují, že nadbytek soli v jídle ohrožuje naše zdraví a zatěžuje především ledviny a oběhový systém. Sůl je životně důležitá, ovšem v České republice se dnes její konzumace pohybuje okolo 15-16 gramů za den, což několikanásobně převyšuje doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO), které činí pro dospělého 5 g soli denně. Češi překonávají i evropský průměr, kde se spotřeba soli průměrně pohybuje mezi 8 a 12 gramy na den a například v Německu, Rakousku a Švýcarsku se podařilo konzumaci soli snížit na 6 gramů. K pokrytí nutné potřeby soli v organismu by ale stačily i 2 gramy denně.

„Ministerstvo zdravotnictví na rizika plynoucí z nadměrné konzumace soli opakovaně upozorňuje. Jedná se především o vysoký krevní tlak, náhlé mozkové příhody nebo infarkt myokardu. Proto se připojujeme k mezinárodní akci „World Salt Awareness Week“. V rámci kampaně „Solme s rozumem“ vydávám Výzvu všem, kteří mohou přispět k boji proti nadměrné konzumaci soli. Cílí například na školní jídelny, restaurace, výrobce potravin, ale samozřejmě i na širokou veřejnost,“ říká Hlavní hygienik ČR Vladimír Valenta.

Pro představu – zarovnaná kávová lžička představuje přibližně 5 g soli. U dětí se doporučují dávky ještě mnohem nižší. Podle odhadů ovšem až 80 % kojenců v ČR dostává už v prvním roce života ve výživě více soli, než je doporučeno. V batolecím věku pak přijímá nadměrné množství soli až 95 % dětí. Na slanou chuť si přitom zvykáme již v útlém věku a tento návyk dále ovlivňuje naše chuťové preference v dospělosti. Jelikož 75–80% soli přijímáme v potravinách a surovinách, které nakupujeme, hrají zde nezastupitelnou roli také výrobci potravin. Důležité je rovněž naučit se s chutěmi pracovat při přípravě pokrmů, ať již v domácnostech, restauracích nebo školních jídelnách.

Výzva, kterou naleznete v příloze této tiskové zprávy, obsahuje konkrétní doporučení a podpůrné mechanismy ke snížení spotřeby soli. **„Věřím, že společnými silami dosáhneme postupného snižování obsahu soli v potravinách a podpoříme zdravé návyky ve spotřebě soli u každého z nás,“** uzavírá Vladimír Valenta.

Pro více informací kontaktujte Ministerstvo zdravotnictví ČR, tel.: 224 972 604,
Odbor komunikace s veřejností, e-mail: tisk@mzcr.cz

