

Výzva Hlavního hygienika ČR

Nadbytek soli je jedním ze zásadních faktorů pro vznik a rozvoj vysokého krevního tlaku a souvisejících zdravotních komplikací, jakými jsou náhlé mozkové příhody, srdeční infarkty či osteoporóza. Konkrétní příklady z ostatních zemí EU ukazují, že při spolupráci napříč celou společností je možné příjem soli v populaci postupně snižovat.

Vzhledem k tomu, že současný příjem soli v České republice trojnásobně převyšuje doporučený optimální denní příjem a sůl nadměrně konzumují také děti, obracím se s výzvou k nastartování a následnému rozvoji soustavných aktivit na podporu zdraví a prevenci nemocí v oblasti snížení konzumace soli. Co pro to mohou jednotlivé subjekty udělat?

- **Školy a školská zařízení (jídelny, bufety, automaty):**
 - posilujte schopnosti dětí při výběru a nakládání s potravinami, včetně hodin vaření;
 - zařaďte do vyučovacích hodin v prvouce, chemii nebo biologii informaci o maximálním doporučeném příjmu soli 5 g denně a potravinách, které jí obsahují nejvíce;
 - jděte příkladem, odstraňte v jídelnách slánky ze stolů (i u dospělých strážníků);
 - omezte používání předpřipravených ingrediencí a směsí, vařte z čerstvých surovin;
 - čtěte obaly výrobků, kolik % soli obsahují, abyste nekupovali jen „drahou sůl“ (např. směsi sušené zeleniny);
 - nahrazujte sůl jinými přísadami, bylinkami;
 - kontrolujte obsah soli v potravinách nabízených dětem ve školním bufetu nebo automatu;
 - informujte na třídních schůzkách o tom, že jste se připojili k výzvě MZ a o rizicích nadměrného solení.
- **Restaurace, fast-foody, jídelny ve zdravotnických zařízeních a zařízeních sociální péče:**
 - omezte obsah soli v nabízených pokrmech;
 - vždy aktivně nabízejte i nesolenou/méně slanou variantu;
 - omezte používání předpřipravených ingrediencí a směsí, vařte z čerstvých surovin;
 - nahrazujte sůl jinými přísadami, bylinkami;
 - prezentujte, jak se snažíte sůl snižovat a jaké jsou v této oblasti vaše dlouhodobé plány;
 - nabízejte vedle pitné vody více variant neslazených nápojů.
- **Výrobci potravin:**
 - zapojte se do kampaně, podporujte snižování soli v potravinách změnou receptur;
 - formulujte v této oblasti vlastní závazky a staňte se tak hnacím motorem změn.

- **Rodiny s dětmi:**
 - věnujte čas přípravě domácích pokrmů;
 - vařte se svými dětmi;
 - vařte z čerstvých surovin;
 - omezte při vaření a jídle sůl, nahrazujte ji jinými přísadami, bylinkami.
- **Každý z nás:**
 - naučme se vyčíst obsah soli/sodíku z obalů potravin;
 - mysleme na svoje stravování a udělejme si čas na přípravu jídla;
 - nekupujme pečivo posypané solí;
 - v restauraci žádejme méně slaná jídla.

K výzvě se připojte [zde](#) nebo na www.mene-solit.cz.

Za rok budeme mít opět možnost zhodnotit, co všechno se nám v této oblasti povedlo, a naplánovat další cíle.

Těším se na spolupráci!

MUDr. Vladimír Valenta, Ph.D.
Hlavní hygienik ČR