

Majme soľ pod kontrolou ☺

Vo výžive okrem základných, živín – bielkovín, tukov a sacharidov, významné úlohy v optimálnom metabolizme plnia aj voda, vitamíny a minerálne látky. Mnohé minerálne látky ovplyvňujú telesné pochody, urýchľujú chemické reakcie, stabilizujú pH v krvi. **Soľ – NaCl (nátrium + chlór) patrí medzi nepostrádateľné minerálne látky, čo**



znamená že organizmus ich nevyhnutne potrebuje a musí ich pravidelne prijímať stravou. Avšak pozor, svoje funkcie si plní v prospech zdravia len do určitého množstva. Nadmerný príjem je škodlivý a je príčinou mnohých ochorení a neraz i s fatálnym koncom.

Trochu z histórie

Pred miliónmi rokov prijímali naši predkovia soľ len minimálne, z prirodzených zdrojov cca do 0,25 g denne. Keď v starej Číne objavili **soľ** ako účinný konzervačný prostriedok a začali ju používať na konzervovanie mäsa a iných potravín, tento spôsob uchovávanía potravín sa všeobecne rozšíril a spotreba soli výrazne stúpla. Pokles jej spotreby sa dostavil až po objavení chladničky ako nového, moderného skladovania potravín.

V súčasnosti až **80% z celkového denného príjmu tvorí tzv. skrytá soľ, ktorá je prítomná v potravinách.** Evidujeme nadmerný konzum údenín, slaných syrov a pochutín –



chipsy, chrumky, tyčinky, zemiakové hranolky a pod. Znamená to, že **nestačí obmedziť soľ len pri príprave vareného jedla doma či v spoločnom stravovaní, ale vystríhať sa aj uvedeným zdrojom soli.** Spotreba soli je dnes podstatne vyššia ako by bolo žiaduce a ako

stanovujú moderné zdravotné odporúčania. Deťom do 1 roka života nesolíme vôbec, u mladších detí sa dávky pohybujú v pásme od 0,5g do 2g denne, u dospelaj populácie do 5g denne.

Vedecké štúdie dokázali, že **nadmerné solenie v detstve môže už u detí „predprogramovať“ hypertenziu - zvýšený krvný tlak v dospelosti.** Okrem hypertenzie spôsobuje nadmerná

spotreba soli **ochorenia srdcovocievne – akútne zlyhanie srdca, infarkt myokard, mozgová mŕtvica**. Existujú vedecké dôkazy, že príjem veľkého množstva soli je nepriamo zodpovedný aj za **obezitu**. Ľudia, ktorí presáľajú majú väčšiu chuť do jedla, pikantné jedlá dráždia chuťové receptory a následný smäd potom často hasia sladenými nápojmi. Soľ tiež zaťažuje obličky a existuje reálne prepojenie s rizikom vzniku **obličkových kameňov**. Pri nadmernom príjme soli a následnom zvýšenom vylučovaní sodíka močom dochádza k vyšším stratám vápnika, čo je príčinou vzniku osteopénie a neskôr **osteoporózy**. Vysoký príjem soli komplikuje aj priebeh iných ochorení napr. cukrovky, astmy či Alzheimerovej choroby.



Obmedziť soľ u detí musíme okrem iného aj preto, že maximum kostnej hmoty sa vytvára práve v detstve a v období adolescencie a jej kvalita a hustota zabezpečuje dostatok rezervy do dospelosti.

Všetky tieto poznatky viedli k prehodnoteniu postoja k spotrebe soli. Od decembra 2015 vstúpil do platnosti výnos MZ SR zo dňa 20.III.2015, ktorý stanovuje najvyššie prípustné množstvá jedlej soli v potravinách. Obmedzuje spotrebu soli v zariadeniach spoločného stravovania i v školských stravovacích zariadeniach. Jeho cieľom je znížiť spotrebu, zlepšiť zdravotný stav populácie a predchádzať uvedeným ochoreniam. Regionálne úrady verejného zdravotníctva v SR budú dodržiavanie tohto zámeru, ktorý je aj v súlade s odporúčaniami WHO priebežne kontrolovať.

Odbor podpory zdravia



**REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
BRATISLAVA hl.m.
so sídlom v Bratislave**

www.facebook.com/ruvzba.sk

