

# SŮL A JEJÍ ROLE V POTRAVĚ

Věra Adámková, IKEM, I.LF UK, Vím,co jím, 7.10.2017

*Příjem soli – regiony (Nephrol.Dial.Tr,2012,27:34354-3442)*

→ Rakousko	8 - 9	g/den
→ Česká republika	10.5 - 16.6	
→ Dánsko	7.5 - 9.5	
→ Bulharsko	14.5 - 16.6	
→ Francie	7.3 - 9.6	
→ Německo	5.9 - 7.4	
→ UK	7.7 - 9.7	
→ Kypr	5.0 - 5.0	



# *Doporučení*

**Snížení spotřeby kuchyňské soli (NaCl) na  
Cca 5 g za den ( tj. 2 g Na)**

- přednost má používání soli obohacené jodem**



**Snížením denního příjmu soli na zhruba polovinu by  
v České republice došlo k:**

**- omezení výskytu cévních mozkových příhod o**

**cca 25 %**

**- ke snížení výskytu kardiovaskulárních**

**onemocnění o 17 %.**

# HEALTH 2020 – ADOPTED BY 62.REGIONAL COMMITTEE FOR EUROPE IN SEPTEMBER 2012

Stanovuje strategické směřování a 4 prioritní oblasti pro politická opatření:

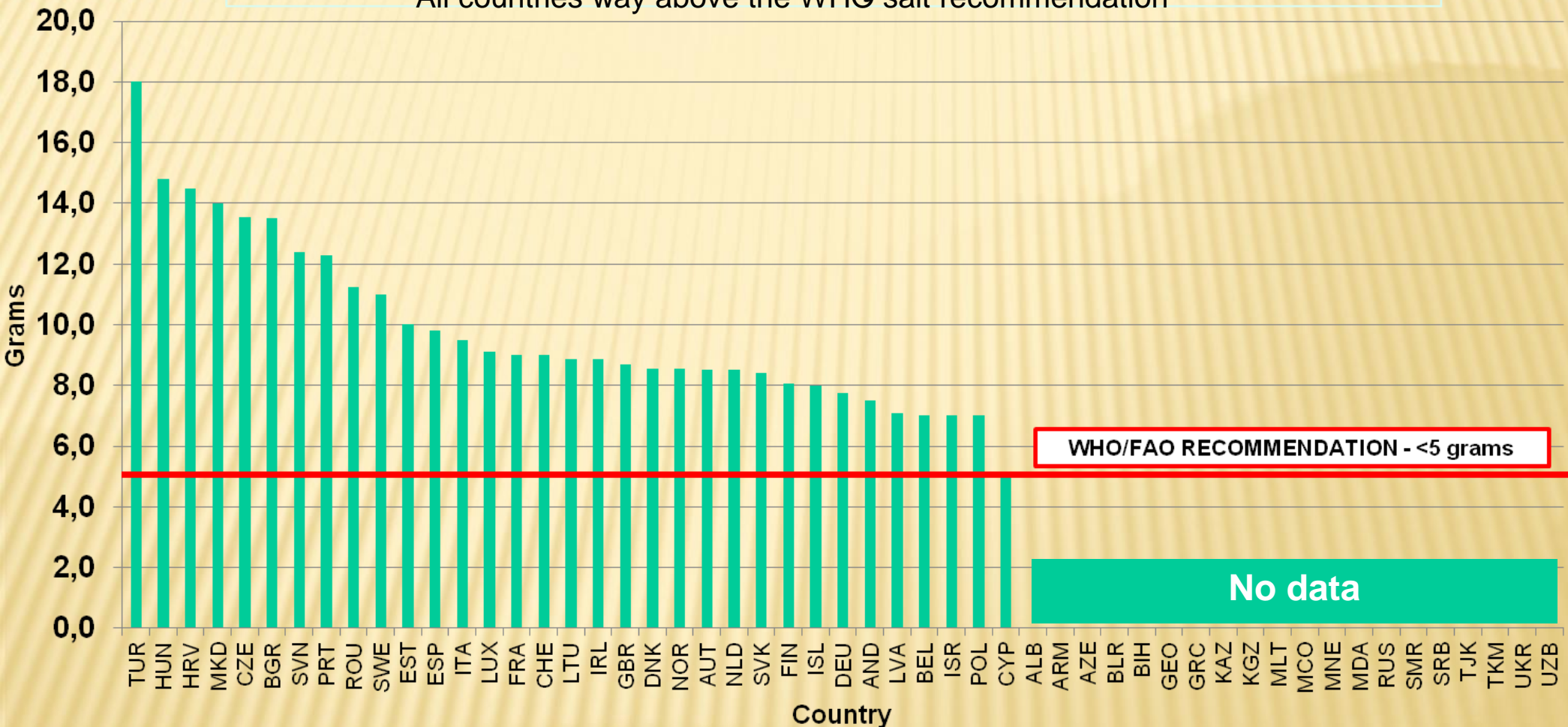
- Investování do zdraví v průběhu celého životního cyklu a vytváření možností pro posilování zodpovědnosti občanů ke zdraví
- Řešení největších zdravotních výzev v evropském regionu – přenosné a nepřenositelné nemoci
- Posilování zdravotnických systémů, v jejichž centru jsou lidé
- Vytváření zdravých komunit a podpůrného prostředí pro zdraví občanů



# Příjem soli na osobu dospělé populace v Evropském regionu

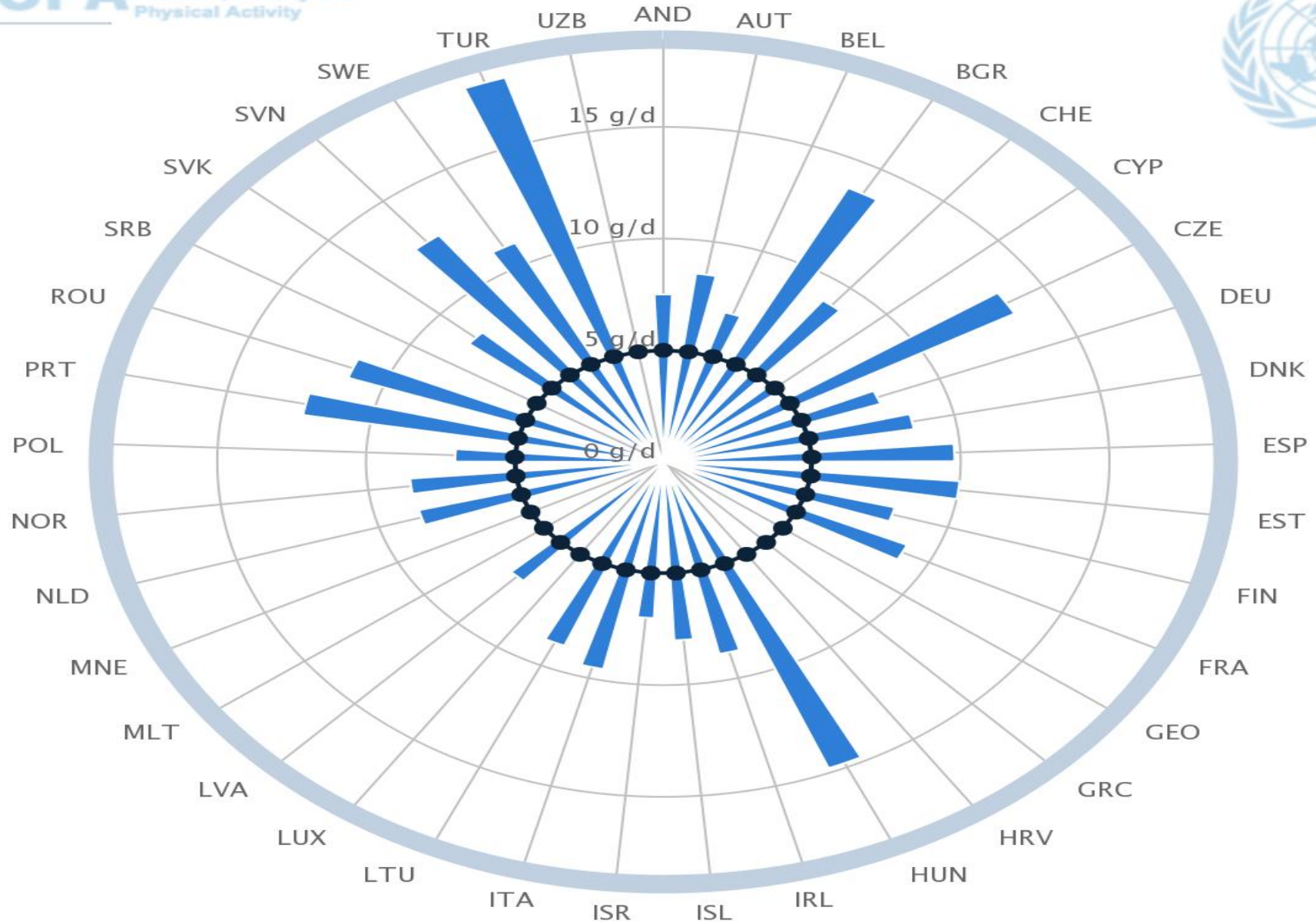
**Salt intake per person per day for adults in the WHO European Region from individual country-based surveys, various years**

All countries way above the WHO salt recommendation



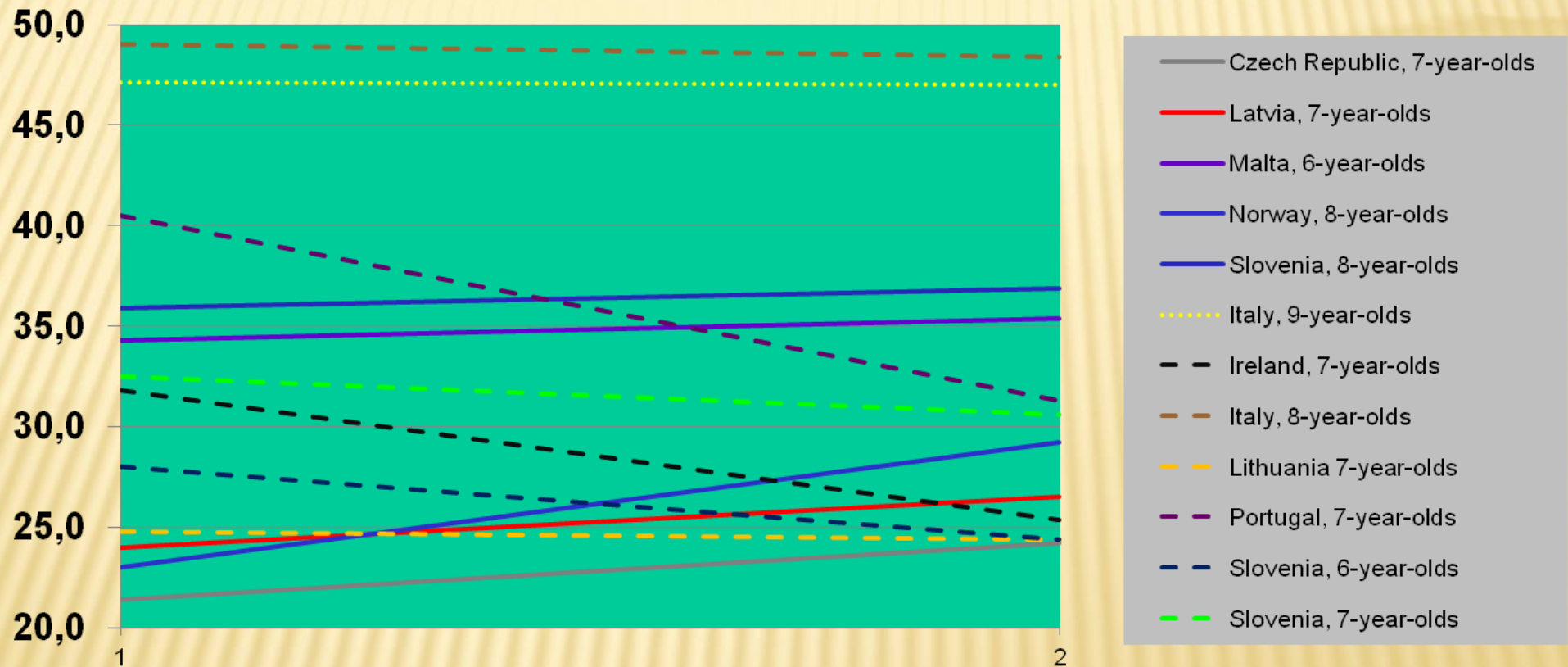
# Adult Salt Intake Levels

for WHO European Region Member States, Source: NOPA



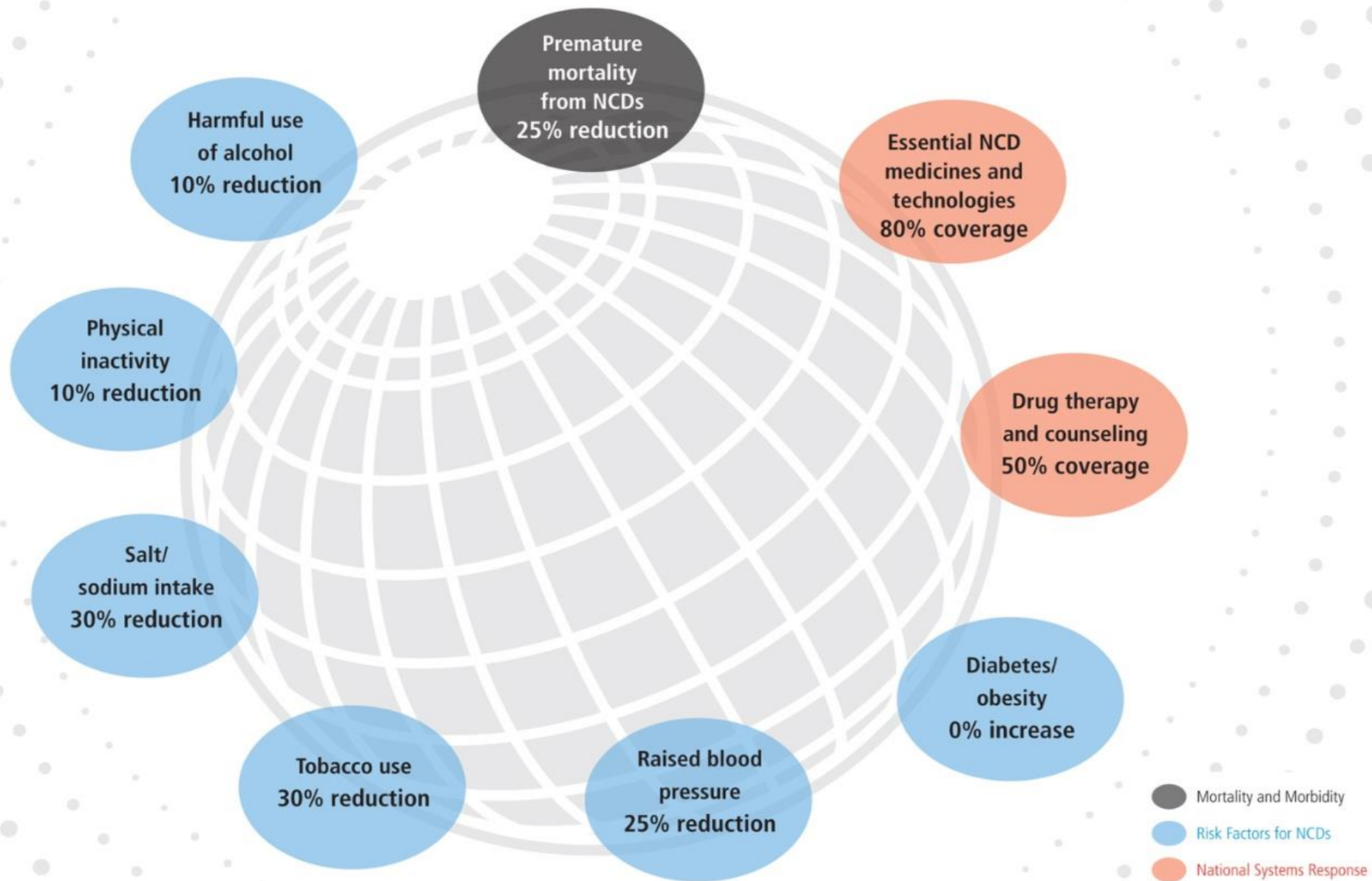
● Recommended Daily Intake (<5 g/d)      ■ Salt Intake (g/d)

# TREND DĚTSKÉ OBEZITY – PREVALENCE VE 12 STÁTECH – 2008-2010 (CHLAPCI)





# Set of 9 voluntary global NCD targets for 2025



## **Kardiovaskulární riziko**

-

**česká populace**

**Velmi vysoké riziko fatální kardiovaskulární příhody**

**26% mužů a cca 15% žen ( do 6. dekády)**

**S vyšším věkem významný nárůst**

## Sůl v potravinářské technologii

chut'

příjemnou textura (hustota)

Barva

- některé potraviny ,dle technologů, nelze s menším obsahem soli vyrobit ( uzeniny – šunka)

- výrobci obsah soli v ní během let snížili na

2,2 %

**Fyziologický roztok** je 0,9% roztok NaCl

Koncentrace sodíku a chloridů v 1 litru F1/1 je 154 mmol/l a jiné ionty nejsou zastoupeny

**Na** - denní potřeba sodíku je asi 1 g

**Hospitalizační mortalita pacientů  
s hyponatremií pod 125 mmol/l  
byla  
28 % oproti 9 % v kontrolní  
skupině  
s normálním Na**

**Při hyponatremii pod 115 mmol/l  
byla ve stejné studii mortalita  
dokonce 50 %**

**Na potřebujeme k:**  
**tvorbě červených krvinek**  
**tvorbě kyseliny**  
**chlorovodíkové**  
**růstu**  
**činnosti ledvin**  
**zachování reologických**  
**podmínek**

## **Cíle:**

- **Zvýšit povědomí o reálném postavení soli v naší kuchyni**
- **Spolupráce s výrobcí potravin**
- **Rovnoprávné postavení s prodejny potravin ( velké řetězce)**
- **Zlepšit informace o složení potravin**
- **Zlepšit zdravotní stav české populace**

**Děkuji za pozornost**

