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

Vydáno: 24.2.2016

Tisk článku

Autor: Ministerstvo zdravotnictví ČR

Tisková zpráva Ministerstva zdravotnictví ze dne 24. 2. 2016.

**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.: 224 972 166, Odbor komunikace s veřejností, e-mail: [tisk@mzcr.cz](mailto:tisk@mzcr.cz)

### Přílohy

* [2016-02-24\_TZ\_Výzva HH Solme s rozumem](http://www.mzcr.cz/Soubor.ashx?souborID=25580&typ=application/msword&nazev=2016-02-24_TZ_V%C3%BDzva%20HH%20Solme%20s%20rozumem.doc) (DOC, 174Kb)
* [Výzva Hlavního hygienika ČR](http://www.mzcr.cz/Soubor.ashx?souborID=25581&typ=application/vnd.openxmlformats-officedocument.word&nazev=V%C3%BDzva%20Hlavn%C3%ADho%20hygienika%20%C4%8CR.docx) (DOCX, 228Kb)
* [2016-02-24\_Výzva\_sůl\_HH Dr. Valenta](http://www.mzcr.cz/Soubor.ashx?souborID=25582&typ=application/pdf&nazev=2016-02-24_V%C3%BDzva_s%C5%AFl_HH%20Dr.%20Valenta.pdf) (PDF, 307Kb)
* [2016-02-24\_Sůl-doc.Brát](http://www.mzcr.cz/Soubor.ashx?souborID=25583&typ=application/pdf&nazev=2016-02-24_S%C5%AFl-doc.Br%C3%A1t.pdf) (PDF, 443Kb)
* [2016-02-24\_Aplikace výzvy - Dr. Niklová](http://www.mzcr.cz/Soubor.ashx?souborID=25584&typ=application/pdf&nazev=2016-02-24_Aplikace%20v%C3%BDzvy%20-%20Dr.%20Niklov%C3%A1.pdf) (PDF, 1907Kb)