



## 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, provozovny hromadného stravování, 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;
- myslíme na svoje stravování a udělejme si čas na přípravu jídla;
- nekupujme pečivo posypané solí;
- v restauraci žádejme méně slaná jídla.

**K výzvě se připojte na [www.mene-solit.cz](http://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