

# Doktoři mají jasno • Nadbytek soli nás zásadně ohrožuje náš život

## Sůl nás ZABÍJÍ!

„Mám tě ráda jako sůl,“ říká Maruška svému tatínkovi ve slavné pohádce. Ve světle nových zjištění dostává tohle vyznání poněkud jiný rozměr. Nadbytek soli nás totiž zabíjí. Češi jsou přitom v její konzumaci v popředí světového žebříčku.

**Text:** Michael Schubert  
**Foto:** scom, archiv NB

Nadměrná konzumace soli stojí patrně za všemi nemocemi, které se označují jako civilizační. Patří mezi ně hypertenze, obezita, mozková mrtvice, infarkt myokardu, trombóza, selhání ledvin, jater nebo jiného orgánu.

**Sůl se podílí i na vzniku diabetu.** Jak uvedla Světová zdravotnická organizace, stoupl podíl této nemoci ve světě od roku 1980 čtyřikrát. Jednoznačně tak kopíruje rostoucí trend spotřeby soli.

### Úplně bez!

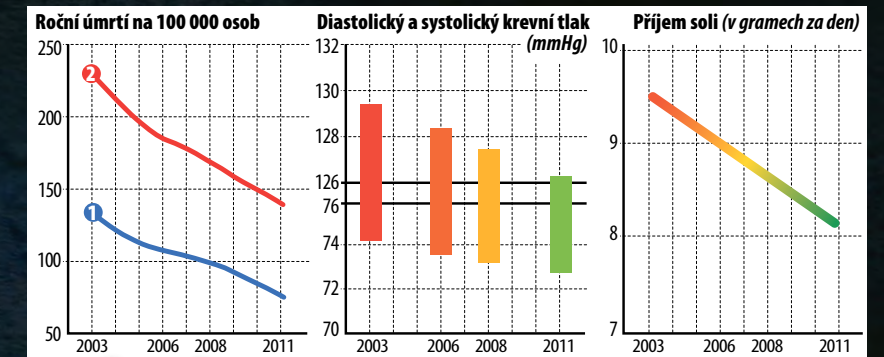
Své o přesolování ví i plukovník Ing. Miroslav Légl. Dlouho pracoval ve státních službách, nej-

víc v řídících funkcích na ministerstvu obrany.

„Poslední tři roky tam nefungovala tamní kuchyně a také jsem strávil mnoho let prakticky pořád na cestách. Nejméně patnáct roků jsem se živil hlavně produkty určené k přímé konzumaci. Nejvíce jsem měl v oblibě majonézové saláty s rohlíkem na stolku v lahůdkářství,“ vzpomíná. V roce 2010 zkolaboval a když v pětapadesátí odcházel do předčasného důchodu, měl 110 kilo, velmi vysoký krevní tlak a začínající cukrovku.

„Osvícený lékař mi doporučil naprostou změnu

Obvykle ani netušíme, kolik soli v sobě pokrmy skrývají. A nejde jen o tu, která je viditelná, jako třeba na hranolkách nebo chipsech.



### VELKÁ BRITÁNIE: MÉNĚ SOLI, MÉNĚ UMRTÍ

životního stylu, jejíž součástí bylo i vzdání se soli. Dokázal jsem to, dnes mám všechny hodnoty v normě, což je u nás docela výjimečné,“ říká muž, který svoji míru fyzické i psychické vitality srovnává s dobou před 20 lety.

**Ale nebylo to snadné.** „Nezbývalo mi nic jiného než se závislostí na soli

Když Britové snížili denní příjem soli z 9,5 na 8 gramů, klesl počet úmrtí na mozkové příhody i ischemické choroby srdeční. Projevilo se to i na krevní tlak.

zbavit,“ upozorňuje Légl, který své zkušenosti popsal v knihách Vaříme bez soli a Mezinárodní kuchyně bez soli a jiné chemie. Vymyslel desítky způsobů, jak ji chuťově nahradit, především pomocí bylinek a jejich směsí.

**Málo? Hodně!**  
Představte si vedle sebe

vyskládaných 10 kilogramových balení soli. Přesně to je množství, které ročně průměrně zkonsumuje česká partnerská dvojice – muž se postará o šest kilo, žena o čtyři.

Že to není možné, protože tolik vy ani nikdo, koho znáte, nesolí? Máte prav-

**Pokračuje na str. 14-15**

### BLESKOVÁ ZPRÁVA

Jedna kávová lžička pojme cca 5 g soli, tedy 2000 miligramů sodíku.



du, sami si do jídla při jeho přípravě či dochucení nasypane tak kilo, maximálně dvě.

Zbytek si ale přineseme domů nikoli v sáčku nebo krabičce s označením SŮL, ale porážnu schovanou v obrovském sortimentu průmyslových potravinářských výrobků, počínaje chlebem, přes cereálie a máslo až po sušenky, sladké pečivo a čokoládové pamlsky nebo cukrové bonbony – sůl v nich slouží mimo jiné ke zvýraznění chuti. A to vůbec nemluvíme o slaných pochutinách...

Ve skutečnosti ovšem nejde o sůl neboli chlorid sodný, ale o sodík, který v něm tvoří čtyřicet procent.

Sodík naše tělo potřebuje, jenže... „Velké množství tohoto významného prvku konzumujeme v přirozených potravinách - v banánech, špenátu, celozrnné mouce nebo rybách, a hodně ho vypijeme i ve vodě, hlavně v některých minerálkách,“ upozorňuje Légl.

A známý lékař Josef Jonáš k tomu poznamenává: „Podle mých zkušeností potřebuje každý druhý člověk odsolit svůj organismus, a to zejména ti, kdo se stravují podle společensky zaběhaných principů.“

### Poškozená imunita

Vysoký příjem soli ale, jak varovalo berlínské Max-Delbrück-Centrum, významně zhoršuje imunitní systém. „Sůl stimuluje činnost nadledvin. Ty produkují hormony, jež zadržují sodík v organismu a brzdí jeho vylučování ledvinami. Čím více soli konzumujeme,

## Denní spotřeba

### soli v Česku:

**Pomalou se zabíjíme solí - a ještě se u toho usmíváme, protože slaná chuť, na kterou jsme si vypěstovali závislost, je nám příjemná.**



tím méně sodíku se z organismu vylučuje. Sodík v nás váže vodu a zvyšuje se krevní tlak,“ popisuje Josef Jonáš. A pokračuje: „Brzdí také vylučování odpadních látek, především močoviny. Kvůli tomu se zhoršují ekzémy a bolesti kloubů, sůl se usazuje v cévní výstelce a lze ji pokládat za základ ucupávání cév arteriosklerózu.“

Oba prvky, které tvoří chlorid sodný, tedy sodík (Na) a chlór (Cl), naše tělo nezbytně potřebuje, protože jsou důležitými součástmi našeho metabolismu. Jenže příroda pro ně stanovila jasná pravidla vyladěné kompozice a vzájemné spolupráce, které vysoká konzumace soli porušuje.

### Kolik potřebujeme?

**Na křtu knihy Pozor, sůl! se sešli (zleva) prof. Jan Janda, Ladka Něrgesová, Michal Slaný, Ing. Miroslav Légl a MUDr. Josef Jonáš.**



Josef Jonáš, Miroslav Légl a Jiří Kuchař napsali o nebezpečí nadměrného solení mimořádně zajímavou knihu, kde také radí, jak problematickou přísadu nahradit.

### Kolik obsahují sodíku (ve 100 gramech potravin)

Jahody	1 mg
Banány	2 mg
Cuketa	3 mg
Rýže	5 mg
Borůvky	6 mg

Rajčata	9 mg
vlašské ořechy	10 mg
zelí hlávkové	18 mg
sušené houby	14 mg
cibule	20 mg
čočka	25 mg
brambory	28 mg

fazole	30 mg
květák	30 mg
vepřové sádlo	31 mg
čerstvý hrách	38 mg
vepřové maso	50 mg
kravské mléko	50 mg
sladkovodní ryby	60 mg

V roce 2005 vzniklo hnutí zvané Světová zdravotní akce proti soli, jehož cílem je zlepšit zdraví populace postupným omezováním příjmu soli, spolupracovat s vládami a přesvědčovat nadnárodní firmy o významu snížené spotřeby.

V dnešní době má přes pět set členů z téměř stovky zemí. U nás patří mezi nejznámější bývalý prezident České pediatrické společnosti prof. MUDr. Jan Janda, CSc.

Na to, kolik sodíku denně potřebujeme, existuje řada názorů, ovšem dosud žádné závazné doporučení. Limity se pohybují od 350 miligramů denně po 2400 miligramů, což jsou doporučené hodnoty pro dospělé. Pro představu: jedna čajová lžička obsahuje průměrně pět gramů soli neboli 2000 miligramů sodíku.

Zajímavý je údaj z USA, kde vláda vydala v roce 2010 doporučení snížit konzumované množství do 1500 miligramů zejména lidem, pro které je větší porce sodíku nebezpečná. Do této skupiny patří občané starší padesáti let, Američané černé pleti bez ohledu na věk, lidé s cukrovkou, hypertenzí a chronickými problémy s ledvinami. Celkem se jedná o skoro polovinu dospělé americké populace.

Od roku 2015 doporučuje toto množství oficiálně i Americká kardiologická společnost všem americkým občanům.

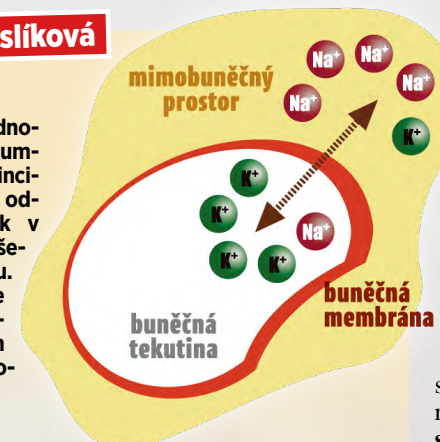
### Přesolené Česko

U nás je realita spotřeby soli nemilosrdná. Podle aktuální statistiky Světové zdravotní organizace (WHO) přijme denně

### Sodno-draslíková

#### pumpa

Schéma sodno-draslíkové pumpy, která je principem výměny odpadních látek v buňkách našeho organismu. Ukazuje, že sodík se podílí na všech buněčných pochodech.



každý český muž nejméně 16,6 gramu soli a každá česká žena 10,5 gramu. Jinými slovy: každá žena spotřebuje skoro třikrát víc, než doporučuje americká vláda. V porovnání s ostatními zeměmi je to extrém.

Nejvíce odnášejí naši toulavci po slané chuti děti. Miroslav Légl k tomu říká: „Děti jsou už v prvních týdnech a měsících života programovány na závislost na sladké, která je nám s mateřským mlékem vrozená, ale bohužel i na slané, kterou jim příroda do kolébky nedala. Chuť na sůl nikdy předtím v takovém rozměru neexistovala.“

Josef Jonáš ví z praxe: „Když těhotná žena kon-



U dětí způsobí jídlo z fastfoodů mnohem větší zvýšení sodíku než u dospělých.

zumuje hodně slaných jídel, zvyšuje se podíl sodíku v zásobení rostoucího embrya. Také mateřské mléko potom obsahuje příliš mnoho sodíku. Totéž co s cukrem se v kojenecké výživě děje i se solí. Jestli máte doma malé dítě a dáváte mu polévky nebo hotová jídla ve sklenici, podívej-

kuřecí maso	60 mg
červená řepa	80 mg
hovězí maso	80 mg
čokoláda	100 mg
špenát	125 mg
vejce	135 mg
mořské ryby	až 250 mg

uzená makrela	316 mg
šunka drůbeží	600 mg
mořské řasy	až 500 mg
špekáčky	933 mg
šunkový salám	1310 mg
sýr Niva	1450 mg
sledové filety	4700 mg

pozici pro hypertenzi v dospělosti. Pokud se k tomu přidá školní stres, problémy doma a celkově špatná výživa, nemá krevní tlak šanci klesnout.

### Nutnost změny

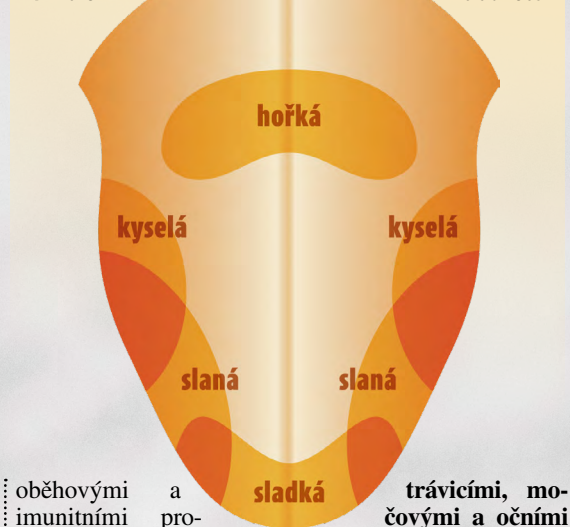
Ze všech stran slyšíme o tom, že nemáme sůl. Doma už skoro nesolíte, ale přesto je vaše spotřeba soli a sodíku obrovská. Nedávné rozborů stravy pro seniory, kteří dostávají hotová jídla z jídelen, byly šokující, a množství sodíku v některých z nich dokonce přesáhlo 5 000 miligramů.

Pokud se zamyslete nad svým jídelníčkem, budete překvapeni, kolik soli sníte, aniž to tušíte. U mužů je to u nás dokonce čtyřnásobek toho, co se považuje za nejměkčí doporučení.

Na skutečnou konzumaci soli by se měly zaměřit zejména matky s dětmi, lidé trpící s vysokým krevním tlakem, s

### Chuťová mapa jazyka

Chuťová mapa jazyka národně ukazuje význam soli pro naše vnímání. Sůl se přidává například v malém množství i do sladkých výrobků, protože překvapivým způsobem dokáže zvýraznit jejich sladkost.



oběhovými a imunitními problémy nebo lidé v aktivním věku trpící poškozením kloubů nebo se sklonek nadváze. **Problém se solí se týká i diabetiků, lidí s ekzémy, samozřejmě seniorů, ale také lidí s** trávicími, močovými a očními problémy, a to zejména na šedém zákalém. Nikdy není pozdě s tím začít něco dělat – a jak ukazuje životní příběh Miroslava Légl, je lepší začít dřív, než nám tělo poručí.

