

Není sůl jako sůl

Sůl je jednou z nejběžnějších a nejnámějších kuchyňských surovin. Bez nadsázky každý z nás zná její chuť a díky pohádkovému příběhu i její hodnotu. Málokdo si ale uvědomuje skutečný význam soli i důsledky nadměrného solení pro lidský organismus.

Jedlá (kuchyňská) sůl s chemickým názvem NaCl je sloučeninou sodíku (Na) a chlóru (Cl). V kuchyňské soli jsou ještě 2-3 % jiných látek, chloridů a síranů. Bez soli resp. bez sodíku se neobejdeme. Je potřebný pro kvalitní přenos nervových vzruchů, svalovou činnost, reguluje krevní tlak a pomáhá udržovat rovnováhu tělesných tekutin uvnitř buněk a v mezibuněčných prostorech. Z těchto jeho nezastupitelných funkcí vyplývají pak problémy při jeho nadbytku v organismu. Chlor je zase součástí kyseliny solné obsažené v žaludeční šťávě, důležité pro trávení potravy.

Jedlá kuchyňská sůl má u nás ještě jeden podstatný význam - je zdrojem důležitého prvku – jódu, nezbytného pro vznik hormonu štítné žlázy – tyroxinu, který ovlivňuje látkovou přeměnu v každé buňce našeho těla. Pro prevenci choroby z nedostatku jódu se proto jód do soli přidává. Je tak v minimálním nezbytném množství dostupný pro všechny jedince s výjimkou kojenců, dětem do jednoho roku, kterým se potrava nesolí. Jód však dostávají mateřským mlékem nebo v náhradní kojenecké stravě, kam je jód rovněž v potřebném množství dodáván.

Kojencům se může velmi mírně osolit kašovitá strava až po prvním roce života. Do tří let je nutno solit velmi opatrně, protože ledviny nejsou ještě plně vyvinuté. Zdravá těhotná žena nemusí příjem soli nijak výrazně omezovat za předpokladu, že solí umírněně a volí potraviny s nižším obsahem soli. Výjimku tvoří ženy, kterým se v těhotenství tlak zvyšuje nebo ho měly vysoký už předtím. Platí, že pokud je ve výrobku obsah soli vyšší než 2,5 %, musí na to být spotřebitel na obale upozorněn.

V České republice obdobně jako v jiných zemích je vyráběna sůl obohacená vedle jódu také o fluór, který zajišťuje kvalitu zubní skloviny a působí preventivně spolu s dodržováním ústní hygieny proti vzniku zubního kazu. Na trhu je rovněž sůl se sníženým obsahem sodíku.

Z nutričního hlediska je používání soli se sníženým obsahem sodíku žádoucí nejen jako prevence snížení rizika vzniku závažných chorob, ale může pomoci i při léčbě již existující hypertenze, je vhodné pro osoby vyššího věku a pro těhotné ženy.

Skutečná fyziologická denní potřeba jedlé soli je pouze cca 5g denně a sodíku 0,5g. Toto množství je zajištěno zcela běžnou smíšenou stravou, proto přísolování pokrmů není zdůvodnitelné fyziologickými potřebami organismu člověka, ale spíše jeho chuťovými návyky.

A krátké doporučení na závěr:

Sodíku, který spolu s chlorem tvoří sůl kuchyňskou, je v naší současné stravě nadbytek a ten našemu zdraví nesvědčí. Příjem sodíku můžeme snížit těmito způsoby:

- Omezit solení a dosolování pokrmů na nejmenší možnou míru.
- Omezit množství a četnost konzumace potravinářských výrobků, které mají obsah soli vyšší nebo vysoký.
- Používat sůl se sníženým obsahem sodíku, běžně dostupnou na našem trhu.

MUDr. Lydie Ryšavá, Ph.D.