Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

# METODICKÝ MANUÁL

| | |
|---|---|
| **Program č.:** 26 | **Název programu:** Prevence nadužívání soli |
| **Tematický celek:** Výživa | **Autor manuálu:** Bc. Anna Packová, Mgr. Růžena Manišová anna.packova@szu.cz ruzena.manisova@szu.cz |

## Specifikace místa konání programu:

a) Pouze uvnitř budovy* b) ~~Venku, ale pod střechou~~* c) ~~Venku kdekoli~~*

*nehodící se škrtněte

**Prostorové nároky** (velikost místnosti apod.):

Prostory konání úměrné počtu účastníků (místnost o velikosti cca 30–50 m²), kapacita max. 30 osob s možností využití technického vybavení (dataprojektor, notebook…).

**Jiné nebo podrobnější požadavky:**

- 4–5 velkých stolů, max. 20 židlí, stůl pro notebook k promítání
- nutno přihlédnout k cílové skupině – v případě konání akce pro tělesně handicapované občany (více místa – invalidní vozíky), azylové domy pro matky s dětmi (koutek pro děti), obecně pak s ohledem na pohyblivost účastníků

## Specifikace potřebného vybavení:

Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (= nábytek, dostupnost el. zásuvky, dostupnost tekoucí vody, dataprojektor, počítač apod.)

**Nutné vybavení:**

Místnost vybavená přívodem elektrické energie, tekoucí vodou, k dispozici musí být sociální zařízení, magnetická tabule, PC s reproduktory, projekční, plátno.

**Žádoucí vybavení:**

WC s hygienickým zázemím

## Specifikace personálního zabezpečení

Uveďte, kolik lektorů zaškolených v programu je potřeba na jeho realizaci.

- 2 lektoři
- krajský koordinátor případně mediátor podpory zdraví, kteří budou asistovat při workshopech

## Specifikace skupiny účastníků:

Např. maximální početnost skupiny, může být skupina smíšená (muži i ženy)? apod.

Skupina může být smíšená, ideálně v počtu 20 osob

| **Specifikace časové organizace programu (celkem 1 hodina)**<br>Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště. |
|---|
| 1. Úvod a výklad lektora cca 3 min.<br>2. Edukační videospot – motivační video – snižování množství soli v pokrmech cca 5 min.<br>3. Rozdělení účastníků na 2 skupiny = 2 stanoviště celkem 47 min.<br>- stanoviště č. 1 činnost na 20 min.,<br>- stanoviště č. 2 má dva úseky a) a b) činnost na 25 min.<br>**4. Závěr:** Ukončení programu, poděkování, vysvětlení nejasností a dotazů cca 5 min.<br>**Celková dotace programu je 60 minut**. |
| **Specifikace požadavků na transport**<br>Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladicí boxy apod.) |
| K transportu pomůcek bude stačit osobní auto s přepravním prostorem. Boxy či přepravky na potřebný materiál (magnetky, modely). |
| **Specifikace pomůcek**<br>Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu |
| • 2 magnetické tabule + obaly<br>• Magnety – náhražky soli – bylinky včetně názvu 8 druhů po 5 ks – pažitka, bazalka, tymián, petržel, majoránka, kopr, libeček, česnek<br>• Magnety talířů s názvy pokrmů 7 ks<br>• Magnety – informace o množství soli v potravinách 14 ks vč. gramáže soli ve výrobku (chipsy, uzeniny, pečivo sypané solí, instantní výrobky proti možné méně slané náhradě)<br>• Modely složení dochucovadel a koření (3ks)<br>• Magnety potravin slaných, středně slaných a bez přidané soli (mléko + mléčné výrobky, maso + masné výrobky, sterilovaná a čerstvá zelenina) - semafor + 15 ks magnetek<br>• Modely lžiček s množstvím soli 5 g, 8 g, 10 g<br>• Pyramida výživy<br>• Papírové zalaminované názvy bylinek, potravin a pokrmů (jako magnetky) pro možnost rozdělení většího množství účastníků do menších skupinek, pokud to bude třeba. |

Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

# OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

1. **Příprava místnosti pro realizaci programu** (časový plán cca 15–20 minut, nespadá do celkové doby programu)
   - zapojení PC s reproduktory, nastavení projekčního plátna, kontrola zvuku
   - rozestavění stolů a židlí pro stanoviště, příprava pomůcek
   - rozložení modelů…
2. **Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
   - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 3 minuty)
   - promítnutí edukačního videospotu (cca 5 minut)
   - rovnoměrné rozdělení účastníků do skupin po 5–6 osobách (cca 2 minuty)
   - interaktivní část (cca 45 minut)
3. **Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 5 minut)
   - distribuce zdravotně výchovných materiálů (pracovní listy)
   - zodpovězení případných dotazů
4. **Uklizení místnosti do původního stavu** (cca 15–20 minut nespadá do celkové doby programu)
   - úklid veškerých pomůcek, stolů, židlí, vypnutí PC, dataprojektoru atd.

# PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

Před zahájením akce si lektor připraví místnost a pomůcky k realizaci programu. Místnost přizpůsobí pro utvoření stanovišť (stoly a židle), zapojí PC s reproduktory a projekčním plátnem, na stoly rozloží jednotlivé pomůcky.

**Pro stanoviště č. 1** připraví pomůcky – Bylinky a náhražky soli

- Magnetická tabule + obal
- Magnety – náhražky soli – bylinky včetně názvu 8 druhů po 5 ks – *pažitka, bazalka, tymián, petržel, majoránka, kopr, libeček, česnek.*
- Magnety talířů s názvy pokrmů 7 ks – dušené maso, sekaná pečeně, hovězí vývar, zapečené těstoviny, luštěninová polévka, guláš, zeleninový salát, obrázek č. 1
- Modely složení dochucovadel a koření

**Pro stanoviště č. 2** připraví pomůcky – 1) Obsah soli v potravinách
2) Semafor

- Magnetická tabule + obal
- Magnety – informace o množství soli v potravinách 14 ks vč. gramáže soli ve výrobku (chipsy, uzeniny, pečivo sypané solí, instantní výrobky proti možné méně slané náhradě)
- Modely lžiček s množstvím soli 5 g, 8 g, 10 g
- Magnetická tabule + obal
- Magnety potravin slaných, středně slaných a bez přidané soli - 15 ks magnetek
- Velký magnet semaforu

Úvodem lektor přivítá účastníky programu, představí sebe a své spolupracovníky, sdělí průběh a cíl programu. **Cílem programu** je motivovat osoby ohrožené chudobou a sociálním vyloučením k volbě zdravého životního stylu v oblasti prevence nadužívání soli.

Lektor informuje účastníky kurzu, že program bude zahájen edukačním videospotem, ve kterém se dozví o rizikových faktorech souvisejících s nadměrným užíváním soli.

K prohloubení znalostí, jak preventivně předcházet zdravotním problémům souvisejícím s nadužíváním soli, bude využitý interaktivní způsob komunikace.

## 2. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)

### 2.1. Promítnutí edukačního videospotu (délka trvání cca 5 minut)

Lektor promítne edukační videospot s hlasovým speakerem (řečníkem). Cílem videospotu je ukázat účastníkům, jak lze vhodným způsobem nahradit sůl při přípravě pokrmů.

### 2.2. Edukační videospot: Příprava jednoduchých pokrmů s omezením soli

Po shlédnutí videa se lektor zeptá účastníků, jak se jim líbilo. Nechá účastníky, aby vyjádřili své názory.

### 2.3 Interaktivní část

Lektor oznámí, že dále jsou pro účely programu připraveny 2 aktivity, určené pro cca 20 osob. Na každou aktivitu je přidělen jeden lektor případně pomocník – mediátor. Účastníci budou rozděleni do 2 skupin po cca 10 osobách. První aktivita se skládá z jednoho stanoviště, druhá aktivita je rozdělena na dvě stanoviště, každé pro 5 osob. Postupně se všichni vystřídají na všech stanovištích.

**Aktivita 1:** Bylinky a náhražky soli
**Aktivita 2:** Obsah soli v potravinách
Semafor

Každá skupina řeší jiný úkol a vždy se po pravidelných intervalech prostřídají, aby všichni účastníci prošli všemi modelovými situacemi. U každé skupinky lektor dohlíží na správné řešení úkolů a případné dotazy a nejasnosti vysvětlí.

Aktivity na stanovištích se vztahují k danému tématu. Jednotlivé aktivity jsou naplánovány v trvání cca 20-25 minut.

**Aktivita 1 – Bylinky a náhražky soli** (časová dotace - 20 minut)

Pomůcky:

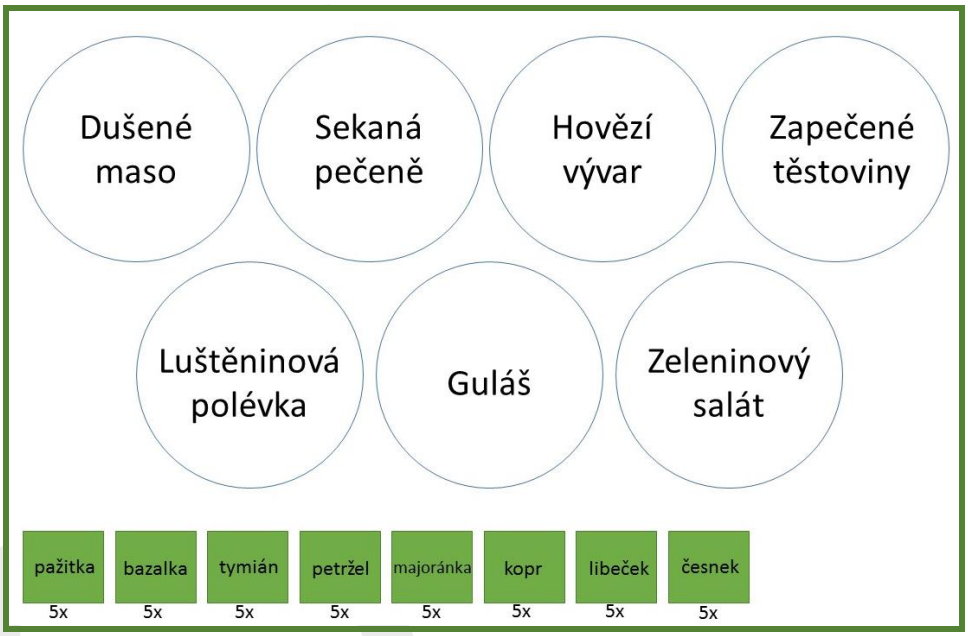
- Magnetická tabule + obal
- Magnety – náhražky soli – bylinky včetně názvu 8 druhů po 5 ks – *pažitka, bazalka, tymián, petržel, majoránka, kopr, libeček, česnek.*
  Poznámka: V případě, že by byl program realizován s větším počtem účastníků, je možné využít připravenu doprovodnou variantu pomůcek vyrobených z papíru (s nápisem názvů bylinek) a zalaminovaných, s prací na vodorovné podložce – stolu.
- Magnety talířů s názvy pokrmů 7 ks – dušené maso, sekaná pečeně, hovězí vývar, zapečené těstoviny, luštěninová polévka, guláš, zeleninový salát, obrázek č. 1
- Modely složení dochucovadel a koření

Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Na tabuli jsou umístěny magnety talířů s názvy pokrmů (viz obrázek č.1) a účastníci přikládají magnety s bylinkami a kořením, které jsou chuťově vhodné pro konkrétní pokrm a mohou jej pomoci dochutit a snížit obsah soli. Svoji volbu vždy okomentují.

Lektor rovněž seznámí účastníky s modely složení dochucovadel – vysvětluje nevhodnost těchto výrobků a obsah soli v nich. Zdůrazní ekonomické hledisko a poukáže na cenu těchto výrobků, jejichž základ tvoří sůl.

Obrázek č.




Obrázek č. 2

**Nejdůležitější body, které by se měli účastníci na stanovišti dozvědět:**

Používáním vhodných náhražek soli jako jsou čerstvé nebo sušené natě bylinek, můžeme výrazně snížit množství použité soli při vaření a dochucování pokrmu, a přitom uvařit chuťově výrazný pokrm.

Při nákupu dochucovadel je nezbytné sledovat jejich složení (zvláště pokud se jedná o směsi koření), jelikož jsou velmi často tvořena z větší části solí – lektor názorně ukazuje složení těchto výrobků na modelu – mohou být z více než 50 % tvořené solí. Kromě kuchyňské soli obsahují často ještě další látky zvýrazňující chuť, například glutaman sodný, který je dalším zdrojem sodíku ve výrobku. V praxi se nejčastěji jedná o různé směsi koření, směsi na dochucování polévek, vývary (například v kostkách) a podobně. Lektor poukazuje i na ekonomické hledisko používání těchto dochucovadel a upozorňuje na vysokou cenu vzhledem k jejich nekvalitnímu složení.

| Výrobek | Složení: |
|---|---|
| **Směs typu Podravka** – směs na dochucení pokrmů | Jedlá sůl max. 58%, Sušená zelenina 15,5% (mrkev, pastinák, brambory, cibule, celer, petrželová nať), Látky zvýrazňující chuť a vůni (glutaman sodný), Cukr, Směs koření, Kukuřičný škrob, Barvivo (riboflavin) |

| Výrobek | Složení: |
|---|---|
| **Grilovací koření** | Jedlá sůl 65 %, Paprika sladká mletá, Cukr, Pepř černý mletý, Kmín drcený, Šalvěj mletá 3 % |

| Výrobek | Složení: |
|---|---|
| **Tekuté ochucovadlo polévky** | Pitná voda, jedlá sůl (28,5 g/100 ml), látky zvýrazňující chuť a vůni (glutaman sodný), kvasný vinný ocet, extrakt libečku, dextróza, kvasničný extrakt, aroma |

**Řešení – stanoviště bylinky a náhražky soli:**

Stanoviště nemá správné a špatné řešení. Zařazení bylinek do konkrétního jídla závisí především na chuťových preferencích strávníka a na rodinných zvyklostech (viz obrázek č. 2). Důležité je snížení množství použité soli při vaření a dochucování.

Snížené množství soli je chuťově méně rozpoznatelné u pikantního pokrmu (česnek, zázvor, případně jednodruhová koření bez soli). Toto však neplatí pro děti, u kterých je třeba dbát nejen na nižší obsah soli, ale i koření.

## 2.2. Aktivita 2 – Obsah soli v potravinách a Semafor (časová dotace - 25 minut)

### 1) Obsah soli v potravinách

Pomůcky:

- Magnetická tabule + obal
- Magnety – informace o množství soli v potravinách 14 ks vč. gramáže soli ve výrobku (chipsy, uzeniny, pečivo sypané solí, instantní výrobky proti možné méně slané náhradě)
- Modely lžiček s množstvím soli 5 g, 8 g, 10 g

Na tabuli jsou umístěny magnety potravin s vysokým obsahem soli včetně uvedeného množství. Účastníci budou hledat ze stejné skupiny potravin méně slané varianty a ty přikládají na magnetickou tabuli. Lektor průběžně motivuje účastníky k výběru méně slaných potravin a poukazuje na vysoký obsah soli v některých potravinách.

**Řešení – stanoviště obsah soli v potravinách:**

| **Velmi slaná varianta potraviny** | **Obsah soli na 100 g potraviny s vysokým obsahem soli** | **Méně slaná varianta potraviny** | **Obsah soli na 100 g potraviny s nižším obsahem soli** |
|---|---|---|---|
| Trvanlivý salám typu vysočina | 3,5 g | Vepřová šunka | 2 g |
| Sýr typu Niva | 3,7 g | Sýr typu Eidam | 1,8 g |
| Sterilovaná zelenina | 1 g | Čerstvá zelenina | 0 g |
| Bramborové lupínky | 1,5 g | Vařené brambory (v mírně osolené vodě) | 0,5 g |
| Pečivo sypané solí | 2 g | Pečivo bez krystalů soli | 1,5 g |
| Instantní zeleninový vývar | 1 g | Domácí zeleninový vývar (mírně osolený) | 0,5 g |
| Uzeniny (párky, klobásy) | 3 g | Drůbeží, vepřové, hovězí maso (mírně osolené) | 0,5 g |

**Nejdůležitější body, které by se měli účastníci na stanovišti dozvědět:**

Některé potraviny (zvláště trvanlivé a vysoce zpracované) obsahují nadměrné množství soli. Při každodenní konzumaci mohou představovat velké riziko z hlediska nadměrného přívodu soli ve stravě. Lektor seznamuje účastníky s méně slanými alternativami ze stejné skupiny potraviny (například trvanlivé salámy mají vysoký obsah soli, kvalitní šunky mají obsah soli významně nižší). Informace o množství soli je uvedena na obalu potraviny v tabulce nutričních hodnot. Množství soli je zde uvedené na 100 g potraviny, které nám umožňuje jednoduše srovnávat množství soli mezi jednotlivými potravinami (a vybrat méně

slanou – například niva x eidam). Podle zkonzumovaného množství potraviny si tak můžeme udělat i jednoduchou představu o tom, kolik soli jsme právě v potravině přijali. Lektor motivuje účastníky v zavedení těchto změn do svého jídelníčku.

Lektor názorně ukazuje účastníkům množství soli na modelech lžiček, zdůrazňuje rozdíl v gramáži, když je například lžička se solí zarovnaná a když je sůl na lžičce na kopec.

**b) Semafor**

Pomůcky:

- Magnetická tabule + obal
- Magnety potravin slaných, středně slaných a bez přidané soli - 15 ks magnetek
- Velký magnet semaforu

Účastníci mají k dispozici magnetickou tabuli, magnet velkého barevného semaforu a magnetky potravin velmi slaných, středně slaných a s minimálním obsahem soli.

Semafor je umístěn uprostřed tabule a účastníci rozřazují magnetky s potravinami k jednotlivým barvám semaforu:

- Velmi slané = **červená**
- Středně slané = **oranžová**
- S minimálním obsahem soli = **zelená**

**Nejdůležitější body, které by se měli účastníci na stanovišti dozvědět:**

Potravinám s vysokým obsahem soli bychom se měli v jídelníčku snažit vyhýbat. Většinou se jedná o vysoce zpracované, trvanlivé nebo instantní potraviny. Velmi slané potraviny bychom se měli snažit vždy nahrazovat méně slanými variantami. U středně slaných pokrmů se bude celkové množství soli odvíjet od množství, které použijeme při vaření nebo dochucování. Pokud použijeme pro přípravu pokrmu potravinu s vysokým obsahem soli, dále už tento pokrm nedosolujeme.

Velmi žádoucí je do jídelníčku zařazovat potraviny s minimálním obsahem soli. Při přípravě pokrmů z těchto potravin se musíme snažit dochucovat jen minimálním množstvím soli. Vhodné je zařazování čerstvé zeleniny a ovoce, které díky nízkému obsahu sodíku a vysokému obsahu draslíku mohou pomáhat snižování krevního tlaku.

**Řešení – stanoviště semafor:**

| | |
|---|---|
| **Velmi slané** | sýr Niva, uzeniny, brambůrky (chipsy), instantní polévka, pečivo sypané solí, kečup, hořčice, sójová omáčka, tekuté dochucovadlo polévky |
| **Středně slané** | pečivo, eidam, šunka, vařené přílohy (brambory, rýže, těstoviny), domácí vývar |
| **S minimálním obsahem soli** | čerstvá zelenina a ovoce, bylinky, bílý jogurt, přírodní sýr, čerstvé maso a drůbež |

**Závěr:**
Lektor poděkuje za pozornost a aktivitu účastníků, zodpoví dotazy, zhodnotí přínos programu, rozdá zdravotně – výchovné materiály.

## 3. Teoretický podklad pro lektora k interaktivní prezentaci

V rámci interaktivní prezentace lektor stručně a srozumitelně vysvětlí princip potravinové pyramidy. Ukáže, kde je sůl zařazená v rámci potravinové pyramidy a proč. Zdůrazní, že potravinová pyramida je sestavena z minimálně průmyslově zpracovaných potravin, které obsahují i menší množství soli v porovnání s vysoce zpracovanými potravinami. Informuje o rizicích z nadměrného příjmu soli – vysoký krevní tlak a související komplikace – náhlé mozkové příhody, srdeční infarkty či osteoporóza, tj. řídnutí kostí, onemocnění ledvin. Seznámí účastníky s náhražkami soli – bylinky, jednodruhová koření bez přídavku soli.

Závěrem probere s účastníky možnosti, jak snížit množství soli při přípravě pokrmů. Zdůrazní, že velké množství soli se ukrývá už v potravinách, které kupujeme, proto je nezbytné sledovat a správně číst etikety a vybírat méně slané potraviny.

### 3.1 Zařazení soli v rámci potravinové pyramidy

Na podporu interaktivní prezentace začíná lektor otázkou k účastníkům: „Setkali jste se již s pojmem pyramida výživy?“
Po vyjádření účastníků (a případném komentáři k odpovědím) dále pokračuje ve výkladu.

Obecný princip potravinové pyramidy je takový, že patra, která jsou zastoupena níže a tvoří základ, na kterém pyramida stojí, se doporučují konzumovat častěji než potraviny z pater na jejím vrcholu. Lektor názorně ukazuje účastníkům, že sůl je umístěna až na vrcholku pyramidy a slouží tedy (v malém množství!) jen k dochucení ostatních potravin z ostatních pater pyramidy.

Potravinová pyramida je detailně popsána v metodickém manuálu č. 16+18+19.

Lektor zdůrazňuje, že sůl se používá už při zpracování potravin, a je tedy i součástí těchto výrobků – někdy i ve velkém množství (má vliv na texturu, trvanlivost výrobků, chuť podobně), proto je nutné zaměřit se nejen na samotné solení, ale i na výběr méně slaných potravin. Velké množství soli může obsahovat pečivo (zvláště pokud je sypané solí), mléčné a masné výroby, nakládané druhy zeleniny nebo i různé slané pochutiny.

### 3.2 Doporučené denní množství soli

Na podporu interaktivní prezentace začíná lektor otázkou k účastníkům: „Jaké myslíte, že je doporučené denní množství soli pro dospělého člověka?“
Po vyjádření účastníků (a případném komentáři k odpovědím) dále pokračuje ve výkladu.

Světová zdravotnická organizace doporučuje maximální konzumaci 5 g soli/den, což přibližně odpovídá 1 čajové lžičce. Toho množství představuje, jak sůl přítomnou

v potravinách, tak i množství soli na dosolování pokrmů. Přibližně 4 gramy soli jsou ukryté v přijatých potravinách (pečivo, uzeniny, sýry…), takže na solení a dosolení do pokrmů nám zbývá pouze 1 gram (lektor názorně ukazuje na obrázku v prezentaci).

### 3.3 Reálná spotřeba soli

Na podporu interaktivní prezentace začíná lektor otázkou k účastníkům: „Jaké si myslíte, že je reálné denní množství spotřebované soli pro dospělého člověka v ČR, myslíte, že odpovídá doporučení?“
Po vyjádření účastníků (a případném komentáři k odpovědím) dále pokračuje ve výkladu.

Současný příjem soli v České republice trojnásobně převyšuje doporučený optimální denní příjem. 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. Je důležité si uvědomit, že 75–80 % soli přijímáme v potravinách a surovinách, které nakupujeme. Proto je nezbytné, abychom už při nakupování potravin sledovali obsah soli. Důležité je rovněž naučit se s chutěmi pracovat při přípravě pokrmů.

### 3.4 Zdravotní rizika nadměrné konzumace soli

Na podporu interaktivní prezentace začíná lektor otázkou k účastníkům: „Myslíte, že nadměrné užívání soli může mít nějaká zdravotní rizika? Jaká?“
Po vyjádření účastníků (a případném komentáři k odpovědím) dále pokračuje ve výkladu.

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, tj. řídnutí kostí, otoky, rakovina žaludku, ledvinové kameny, obezita.
Při dlouhodobém zvýšeném příjmu soli se zvýší krevní tlak, srdce je přetížené a dochází k jeho poškození. Sůl zadržuje vodu a zvyšuje se tak objem tekutiny v organismu. Tím dochází k nadměrnému zatížení ledvin. Ledviny jsou poškozovány zvýšeným tlakem a trvalým zvýšením vylučování sodíku. Některé bolesti hlavy mají souvislost s přemírou soli, což souvisí se zvýšeným krevním tlakem.

V současné době neexistuje přesvědčivá evidence, že by vysoký krevní tlak sám o sobě představoval zvýšené riziko infekce COVID-19. S přibývajícím věkem však samozřejmě stoupá riziko vzniku hypertenze a dalších kardiovaskulárních, plicních či jiných onemocnění. Pacienti s hypertenzí by měli nadále při současné pandemii dodržovat základní pravidla preventivních opatření (zdroj: Česká společnost pro hypertenzi, stanovisko pro laickou veřejnost, 3.4. 2020).

### 3.5 Obsah soli v potravinách

Na podporu interaktivní prezentace se lektor odkazuje na počáteční test „Semafor + Obsah soli v potravinách“ k účastníkům: „Obsahem soli v potravinách jsme se už zabývali v úvodním testu, nyní si o tom povíme něco podrobnějšího a pak si vše znovu prakticky vyzkoušíte u jednotlivých stanovišť…“.

Dále lektor pokračuje ve výkladu.

„Největší množství soli se konzumuje z potravin, do kterých se sůl přidává při výrobě a konzumujeme je ve velkém množství – masné výrobky, pečivo (zvláště sypané solí), sýry, proto bychom měli dbát na jejich pečlivý výběr a snažit se vybírat takové, které mají obsah soli nižší. Mnohdy je sůl ve velkém množství přítomna i v potravinách, kde bychom ji úplně nečekali – například snídaňové cereálie. Příjem soli z potravinářských výrobků tvoří 75-80 % celkového příjmu soli, zbytek konzumujeme prostřednictvím pokrmů.

Důležitý je proto výběr méně slaných variant potravin. Informace o množství soli je uvedena na obalu potraviny v tabulce nutričních hodnot. Množství soli je zde uvedené na 100 g potraviny, které nám umožňuje jednoduše srovnávat množství soli mezi jednotlivými potravinami (a vybrat méně slanou – například niva x eidam). Podle zkonzumovaného množství potraviny si tak můžeme udělat i jednoduchou představu o tom, kolik soli jsme právě v potravině přijali. Například pokud sním 50 g trvanlivého salámu s množství soli 3,5 g/100 g, přijmu takto jen v tomto výrobku 1,75 g soli, což je téměř třetina doporučeného denního množství.

Při přípravě pokrmů dochucujeme čerstvými či sušenými bylinkami, použití soli se snažíme maximálně omezovat. Pozor na sušené směsi určené k dochucení potravin typu kořenících směsí, bujónů, masoxu a podobně. Velká část těchto výrobků je z více než poloviny tvořena solí. Informaci o množství soli najdeme opět na obale výrobku. U některých výrobků typu bujónů je informace o množství soli přepočítána na 100 ml hotového vývaru – tato informace o množství soli nemusí působit tak výstražně (marketingová strategie), nicméně na nevhodném složení výrobku, kde je na prvním místě sůl to nic nemění.“

Obsah soli v potravinách (dle časových možností):

Zelenina, ovoce

- konzumace čerstvé zeleniny, ovoce zvýrazňuje chuť pokrmu, zelenina je zdrojem draslíku, který vyrovnává negativní účinky sodíku
- nakládaná zelenina, olivy, kysané zelí obsahují velké množství sodíku
- kečup se nerovná lisovaným rajčatům, je zdrojem velkého množství sodíku

Mléko, mléčné výrobky

- vhodné je zařazování čerstvých mléčných výrobků – cottage, žervé, měkký tvaroh
- tvarohové pomazánky připravovat doma, ochutit zeleninou, bylinkami, česnekem
- balkánský sýr, olomoucké tvarůžky, jadel, korbáčiky, romadúr, hermelín, niva, tavené sýry obsahují velké množství soli

Maso

- místo uzenin či uzeného masa, libové maso – vařené, dušené, pečené
- nekupovat nakládané maso (např. na grilování)
- nepoužívat kupované marinády a kořenící směsi
- připravit se vlastní paštiku (se sníženým obsahem soli i tuku)

Instantní pokrmy a dochucovadla

- Instantní polévky, instantní směsi na přípravu jídel – upřednostňujte pokrmy uvařené z čerstvých surovin
- Instantní polévkové koření, worcester, bujóny v kostce, tekutá dochucovadla polévek – k dochucování používejte bylinky

### 3.6. Snížení konzumace soli

**Neslané desatero = shrnutí**

1. Jídlo na talíři nepřisolujte. Nemějte na stole ani nikde v dosahu solničku. Příjem soli snižujte postupně. Chuťové pohárky si lépe zvyknou. Důležité je také množství konzumovaného pokrmu či potraviny.
2. Vařte doma. V restauraci žádejte méně slané jídlo.
3. Nenechte se kuchaři v televizních pořadech zlákat k vyššímu solení (většinou není potřeba ani tolik tuku a cukru, jak prezentují). Sůl v pokrmech nahrazujte česnekem, cibulí, čerstvými či sušenými bylinkami (ne bylinkové koření či kořenící směsi, obsahují vysoké množství soli!), kurkumou, zázvorem, ořechy, semínky a jinými sušenými plody, houbami.
4. Vyhýbat bychom se měli různým druhům masoxu, bujónů, kořenících směsí, ochucovadel, průmyslově vyráběných dipů, omáček. Solené oříšky, tyčinky a chipsy (790 mg Na/ 100 g) přinášejí mnoho energie i soli.
5. Čtěte etikety. Srovnávejte výrobky mezi sebou.
6. Obiloviny jsou významnou součástí našeho jídelníčku, tvoří jeho základ. I zde můžeme při omezování soli udělat jednoduchá opatření:
    - vybírejte pečivo bez krystalů soli na povrchu. Čím větší je krystal soli, tím déle trvá, než se v ústech rozpustí, často krystal spolkneme dříve, než se rozpustí a nezískáme tak pocit velké slanosti, ale příjem soli je významný!
    - vyhýbejte se pečivu se slanými náplněmi.
7. Při vaření rýže a těstovin minimalizujte sůl, nahraďte ji kořením (hřebíček, nové koření), česnekem, cibulí.
8. Nudlové polévky asijského typu obsahují 30–60 % soli/den v 1 porci.
9. Před snídaňovými cereáliemi upřednostňujte vločky (můžete je doplnit ořechy, semínky, ovocem).

**Cílem programu** je podporovat formou terénních intervencí rozhodování ve prospěch zdraví u osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením v oblasti prevence nadužívání soli.

**CO chceme změnit?**

Očekávaným dlouhodobým efektem programu je snížení spotřeby soli při vaření a dochucování pokrmů, výběr potravin s nižším obsahem soli a vyšší konzumace potravin s přirozeně nízkým obsahem soli. Dále zlepšení informovanosti o soli, složení vybraných vhodných i nevhodných potravin. Informovat o možných zdravotních dopadech nadměrné konzumace soli.

Na základě údajů WHO (Světová zdravotnická organizace) je příjem sodíku u dospělé populace mnohem vyšší, než je doporučení WHO, které představuje 2 g sodíku/den, tj. 5 g soli/den u dospělého jedince.

- Současný příjem soli v České republice trojnásobně převyšuje doporučený optimální denní příjem.
- Až 80 % kojenců v ČR dostává už v prvním roce života ve výživě více soli, než je doporučeno, přičemž do jednoho roku věku by se pokrmy neměly nesolit a nepodávají se slaná jídla. 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.
- Přibližně 75–80 % soli přijímáme v potravinách a surovinách, které nakupujeme. Proto je nezbytné, abychom už při nakupování potravin sledovali obsah soli.

**Problém: Nadměrná konzumace potravin s vysokým obsahem soli**

**PROČ je změna žádoucí?**

- Nejzávažnějším důsledkem nadměrného příjmu sodíku je vznik hypertenze – neboli vysokého krevního tlaku. Souvislost mezi příjmem sodíku a výší krevního tlaku je vědecky prokázána.
- Vztah mezi výší příjmu sodíku a krevním tlakem je ovlivněn i geneticky, neboť v populaci existuje jisté procento lidí „rezistentních“ vůči množství přijímané soli a hypertenzí ani při vysokém příjmu soli netrpí.
- Určitá skupina hypertoniků naproti tomu nereaguje na snížení přívodu soli snížením krevního tlaku.
- Existují i další onemocnění, jejichž vznik může mít příčinu v nadměrné konzumaci soli: kardiovaskulární onemocnění (infarkt, mrtvice), osteoporóza, otoky, nádory žaludku, ledvinové kameny, ovlivnění funkce ledvin, astma, obezita.

**JAK?**

Pomocí zdravotní osvěty minimalizovat nebo alespoň snížit nadužívání soli a konzumaci potravin s vysokým obsahem soli.

- Nahrazení velmi slaných potravin méně slanými alternativami
- Motivace k vyšší konzumaci syrové zeleniny, ovoce a dalších potravin s přirozeně nízkým množstvím soli
- Snížení používaného množství soli při vaření a dochucování pokrmů, použití vhodných náhražek soli (s důrazem na ekonomické hledisko různých dochucovadel a koření, jejichž hlavní složkou je sůl)

**Chování cílové skupiny:**

**Stávající chování (popis)**

- Podceňování nebo neznalost zdravotních problémů spojených s nadměrnou konzumací soli
- Nevhodná skladba jídelníčku – vysoká spotřeba velmi slaných potravin
- Nedostatečná informovanost o složení potravin, nedostatečný přehled o značení množství obsahu soli na potravinách
- Nadměrné používání soli při vaření a dochucování pokrmů, používání nevhodných dochucovadel s vysokým obsahem soli

**Motivy stávajícího chování**

- Nedostatečná informovanost, nízká zdravotní gramotnost a neznalost možných důsledků nadměrného přívodu soli
- Neuvědomování si, že pravidelná konzumace potravin s vysokým obsahem soli a nadměrné používání soli při vaření a dochucování pokrmů může přispívat ke vzniku vysokého krevního tlaku a souvisejících zdravotních komplikací jakými jsou mozkové příhody, srdeční infarkty či osteoporóza
- Špatné stravovací návyky, získané nesprávnou výchovou v dětství a jejich přenášení na další generace
- Vysoká atraktivita a cenová dostupnost potravin s vysokým obsahem soli
- Nedostatečná míra zodpovědnosti

**Nové požadované chování**

- Snižují konzumaci potravin s vysokým obsahem soli a nahrazují ji méně slanými alternativami – orientují se v obalech potravin, porozumí etiketám a volí méně slané varianty potravin
- Používají menší množství soli k vaření a dochucování pokrmů
- Používají vhodné náhražky soli

- Správně vedou a vychovávají děti, udržují dostatečný dohled nad malými dětmi (kontrolují nevhodné potraviny s vysokým obsahem soli)
- Zlepšují informovanost o důsledcích nadměrné konzumace soli

**Benefit (dlouhodobý z nového chování)**

- Snížení konzumace potravin s vysokým obsahem soli
- Snížení spotřeby soli při vaření a dochucování pokrmů
- Zvýšení konzumace potravin s přirozeně nízkým obsahem soli
- Výchova nové generace, která si osvojí správné návyky a chování

**Bariéry (co brání novému chování)**

- Nedostatečná informovanost, nízká zdravotní gramotnost a neznalost možných zdravotních důsledků spojených s nadměrnou konzumací soli
- Vysoká atraktivita potravin s vysokým obsahem soli
- Nedostatečná motivace ke změnám, silný vliv komunity
- Naučené chuťové preference

**Covid-19**

Doporučení: Příjem soli (sloučeniny sodíku a chloru) u dospělé populace je mnohem vyšší, než je doporučení WHO. Doporučení pro přívod soli je 5 g/den pro dospělého člověka. Z toho přibližně 4 gramy soli jsou ukryté v konzumovaných potravinách (pečivo, uzeniny, sýry…), na solení a dosolování pokrmů zbývá pouze 1 gram. Je třeba seriózně zvažovat možnosti nahrazení nebo snížení množství soli v jídelníčku, zamýšlet se nad vhodnými způsoby nahrazení velmi slaných potravin v jídelníčku.

Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

## POMŮCKY

Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022