



## **Solit nebo nesolit - být či nebýt, to je oč tu běží.**

Televizní zpravodajství ČT24 (11.3.2019) muselo nejednoho diváka zaujmout. S odstupem několika minut totiž televize odvysílal jednu lékařskou informaci, jak se populace přejídá solí a za chvíli lékařskou informaci, o potřebě zvýšit spotřebu soli v určitých případech. Připomenulo mi to oblíbenou knížku "Slovácko sa súdí aj nesúdí" od Zdeňka Galušky. V jedné z povídek se zmiňuje, jak se jedno procesí modlí, aby zapršelo a druhé, aby už nepršelo. Ta dvě procesí se potkala a utkala se v boji za své prosby k bohu. Tak nějak je to asi i s tou solí. Informací je přehršel, periodicky se vše připomíná. Obhazuje se vztah vysokému krevnímu tlaku, ale tato hypotéza se i odsuzuje jako nesmysl. Pokud se v klidu člověk zamyslí, asi si uvědomí, že pravda bude asi někde uprostřed. Čili sůl je nad zlato, když chybí, ale čeho je moc, toho je i pro zdraví příliš.

### **Kolik soli vlastně potřebujeme?**

Každý z nás má trochu jinou potřebu soli (množství NaCl = množství Na \* 2,5). Je to dáno genetikou, prostředím a životním stylem. Obvykle se s veřejností komunikuje tak, že se uvádí výživové doporučení pro většinovou populaci. To přináší problém pro okrajové skupiny populace, které potřebují méně či více soli. Ale tak už to je. Nevím, jestli sdělovací prostředky mají většinu spíše mást, ale asi je to rys dnešní společnosti. Postarej se o sebe sám, najdi si informaci nebo si ji zaplať. Pokud je člověk zdravý (6 let a více), potřebuje na den (WHO 2012, počítáno na 60 kg osobu) maximálně 5 g soli = 2 g sodíku (2000 mg). Vyšší dávka tělo zbytečně zatěžuje nebo dokonce poškozuje.

Chcete se dozvědět více? Prohlédněte si pdf dokument.

[Solit\\_nebo\\_nesolit.pdf](#) (322,14 KB 11.03.2019 10:35)

J.Ruprich a kol., CZVP Brno, 11.3.2019