



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Přemýšleli jste o množství soli v pečivu?

Doporučená maximální dávka soli pro dospělého člověka je 5 g na den, to je asi jedna čajová lžička. 80% soli pochází v naší dietě dnes z potravin (pečivo, uzeniny, sýry, pochutiny, aj.) a jen 20% z přisolování. V ČR se denní dávka pohybuje často v množství až 15 g na den! Změřili jsme aktuálně 100 různých druhů pečiva v největších řetězcích. Nejvyšší a nejnižší obsah soli má více než 11 násobný rozdíl na 100 g pečiva. Dospělý člověk, pro představu, v průměru konzumuje asi 200 - 300 g pečiva každý den. Podívejte se na infografiku, která obsahuje "dva okraje" měřených hodnot obsahu soli v pečivu. Podle velikosti porce pečiva na obrázku si lehce spočítáte, kolik soli do sebe dostanete ze znázorněných výrobků. Pokuste se přemýšlet při výběru potravin a myslete na své zdraví, prosím.

[Infografika2pecivo.pdf](#) (453.64 KB 16.12.2019 15:16)

J.Ruprich a kol., Brno, 14.12.2019