

Polévka jako rizikový faktor? Státní zdravotní dozor ukázal nadměrné množství soli v zařízeních sociálních služeb

21.7.2025 - | Ministerstvo zdravotnictví ČR

V rámci cíleného úkolu hlavní hygieničky České republiky provedly krajské hygienické stanice po celé ČR kontroly zaměřené na obsah kuchyňské soli v pokrmech podávaných v zařízeních sociálních služeb. Státní zdravotní dozor se zaměřil na polévky, které tvoří běžnou součást obědových menu ve stravovacích provozech těchto zařízení. Výsledky ukázaly, že polévka, často považovaná za lehký a zdravý pokrm, může být významným zdrojem nadměrného příjmu soli.

Cílený úkol se týkal zařízení sociálních služeb, která zajišťují vlastní výrobu pokrmů. Celkový počet strážníků v těchto provozech přesáhl 16 700. Nejčastěji šlo o domovy pro seniory a domovy se zvláštním režimem. Doporučený limit byl stanoven na 0,4 g soli na 100 g porce.

Sůl, respektive sodík, který je její hlavní složkou, je ve vyšších dávkách spojován s řadou závažných zdravotních rizik. Nadměrný příjem sodíku přispívá ke zvýšení krevního tlaku, což je jeden z hlavních rizikových faktorů pro vznik kardiovaskulárních onemocnění, jako jsou srdeční infarkt nebo cévní mozková příhoda. Dlouhodobě vysoký příjem soli může rovněž zvyšovat riziko onemocnění ledvin, osteoporózy nebo rakoviny žaludku. Světová zdravotnická organizace (WHO) proto doporučuje u dospělých denní příjem soli nižší než 5 gramů, což je přibližně jedna čajová lžička. V České republice je však průměrná spotřeba podle dostupných údajů více než dvojnásobná. Snížení příjmu sodíku přitom podle WHO může každoročně předejít až 1,7 milionu úmrtí souvisejících s vysokým krevním tlakem a dalšími nepřenositelnými onemocněními.

„Nadměrná konzumace soli představuje dlouhodobě podceňovaný problém veřejného zdraví. Česká republika se v rámci Evropy řadí mezi země s nejvyšší spotřebou soli, a to napříč všemi věkovými skupinami. Přitom právě sůl má prokazatelný vliv na rozvoj řady chronických onemocnění. I drobné změny v přístupu personálu při přípravě pokrmů tak mohou sehrát důležitou roli v prevenci neinfekčních onemocnění,“ uvedla hlavní hygienička ČR a ředitelka Státního zdravotního ústavu Barbora Macková.

V rámci cíleného úkolu hygienici zkontrolovali celkem 90 stravovacích provozů, kde odebrali 93 vzorků polévek. U 74 z nich – tedy u 80 % vzorků – došlo k překročení doporučeného limitu pro obsah soli. Průměrný zjištěný obsah soli v polévkách činil 0,8 g/100 g, tedy dvojnásobek doporučené hodnoty.

Z celkového počtu odebraných vzorků bylo 43 polévek typu vývar, zeleninová polévka nebo polévka s těstovinou – tedy druhů, které se ve stravovacích provozech zařízení sociálních služeb objevují nejčastěji a tvoří základ běžného jídelníčku.

Vedle orientačního měření soli se hygienici v rámci dozoru zaměřili i na praktické aspekty provozu. Ukázalo se například, že většina zařízení solí během přípravy jídel, a pouze malé procento ponechává dosolování jednotlivým klientům. Více než polovina provozů dává sůl podle zkušeností kuchaře. Pouze 13 % provozů používá při solení přesné množství, tj. množství odměřené s použitím váhy či odměrky. Solení bez přesného dávkování může představovat riziko, neboť vnímání intenzity slané

chuti je vysoce individuální a závislé na subjektivní senzorické citlivosti každého jednotlivce. V praxi to znamená, že kuchař může do pokrmů přidávat nadměrné množství soli, aniž by je považoval za výrazně slané, což může být ovlivněno i adaptací chuťových receptorů na vyšší koncentrace sodíku.

Ačkoli většina provozů deklaruje snahu snižovat množství přidávané soli pomocí alternativ, jako jsou nejčastěji uváděné bylinky, kořenící směsi bez sodíku, citronová šťáva, ocet nebo česnek, současně v praxi stále přetrvává časté používání dehydrovaných výrobků – zejména práškových bujónů a polévkových základů, respektive směsí, které jsou významným zdrojem sodíku. Jinými slovy, i přes snahu zavádění vhodnějších postupů zůstávají v řadě kuchyní přípravy s vysokým obsahem soli běžnou součástí technologického procesu.

„Výsledky šetření ukazují, že problematika nadměrného solení zůstává v mnoha zařízeních opomíjená a vyžaduje systematickou pozornost v rámci běžného výkonu státního zdravotního dozoru. Přestože kontrolované vzorky polévek ve většině případů nesplnily doporučené hodnoty, vnímáme jako pozitivní zjištění vstřícný postoj personálu. Ve všech provozech, kde bylo provedeno orientační měření soli, byla ze strany pracovníků ochota spolupracovat, diskutovat výsledky a hledat možnosti, jak zlepšit praxi při přípravě pokrmů,“ uvedl ředitel odboru ochrany veřejného zdraví Matyáš Fošum.

Tradiční polévka, která je často vnímána jako lehký a zdravý začátek oběda, se v některých případech může dle výsledků cíleného úkolu stát nečekaným zdrojem nadměrného množství soli a tím i zdravotním rizikem. Přitom právě u starších osob může nadměrný příjem soli přispívat k prohlubování zdravotních komplikací, jako je vysoký krevní tlak nebo onemocnění srdce a ledvin.

K účinným opatřením patří zejména používání odměrky nebo váhy při dávkování soli namísto orientace podle chuti, nahrazování soli čerstvými či sušenými bylinkami, kořenícími směsmi bez přidaného sodíku a dalšími alternativami. Jelikož i relativně malými a proveditelnými změnami lze dosáhnout významného zlepšení. Klíčovým prvkem je rovněž pravidelná edukace nejen personálu, ale i samotných klientů, kteří si mohou pokrm dále dosolovat podle svého zvyku. Výsledkem může být nejen kvalitnější výživa, ale především lepší zdraví klientů, kteří jsou na stravovacích službách závislí.

Ministerstvo zdravotnictví se bude problematice nadměrného solení v zařízeních sociálních služeb nadále věnovat v rámci běžné kontrolní činnosti. Cílem je, aby institucionální stravování bylo vzorem správné a zdravé podporující výživové praxe.

<https://mzd.gov.cz/polevka-jako-rizikovy-faktor-statni-zdravotni-dozor-ukazal-nadmerne-mnozstvi-soli-v-zarizenich-socialnich-sluzeb>