

Potravinářský průmysl nepřesoluje...

27.4.2023 - Helena Kavanová | Potravinářská komora ČR

Doporučená denní spotřeba soli je podle Světové zdravotnické organizace (WHO) pro dospělého člověka 5-6 gramů. Státní zdravotní ústav (SZÚ) uvádí, že Češi solí 2,5x více než je toto doporučení. Testy Potravinářské komory ČR ale ukazují, že výrobky českých potravinářů obsahují sůl v podobném množství jako jinde v Evropě. Kde se tedy bere tak vysoká spotřeba soli v naší populaci?

Sodík je pro člověka i většinu organismů nepostradatelný. Přijímáme ho v podobě soli (chlorid sodný) prostřednictvím nejrozličnějších potravin a nápojů, přirozeně se vyskytuje například v mléce, mase, korysích, do zpracovaných potravin sůl i přidáváme. Ministerstvo zdravotnictví ČR sleduje spotřebu soli v nejrozličnějších typech školských zařízení. Výsledky šetření ze 165 škol například ukázaly, že množství soli v jedné porci polévky se pohybuje od 0,17 g do 2,8 g. „Doporučená dávka pro dětský oběd je 1,75 g soli. U 56 % vzorků byla již doporučená denní dávka pro oběd vyčerpána polévkou. Pouze 11 % školních jídelen solilo s opatrností, 51 % nadměrně a 38 % podávalo výrazně slané polévky“, říká hlavní hygienička ČR Pavla Svrčinová.

Je tedy problém spíše v dosolování? Způsob stravování významně ovlivňuje zdraví každého z nás. „Výrobci potravin v Česku používají obdobné a mnohdy i nižší množství soli než v okolních státech a na snižování jejího obsahu v potravinách stále pracují. Problém s více než dvojnásobným příjmem sodíku v populaci tedy není jen v recepturách potravin a jeho objasnění je výzvou pro odborníky na výživovou epidemiologii“, vysvětluje Jan Pivoňka z VŠCHT Praha.

„Vzali jsme nejprísnejší limity na světě, prezentované WHO v roce 2021 a porovnali jsme je s vybranými výrobky testů Potravinářské komory ČR tj. výrobků v české obchodní síti. Jedná se tedy o globálně nejnižší maxima v jednotlivých kategoriích výrobků, které definovala Světová zdravotnická organizace (WHO) na základě odborné diskuze. Na přiložených grafech je jasně patrné, že žádný z výrobků nepřesahuje tuto hranici několikanásobně“, vysvětluje Magdaléna Hrubá, výkonná ředitelka Centra zemědělsko-potravinářského výzkumu a inovací (CZPVI).

Výrobci potravin v České republice si jsou vědomi své možnosti napomoci zlepšení zdraví spotřebitelů právě širokou nabídkou svých výrobků, jak těch „standardních“, tak těch, ve kterých došlo ke snížení některých živin, snížení energetické hodnoty či vylepšení nutričního složení. „Snižování například soli ale musí probíhat postupně. Mění se významně chuť výrobku a konzervativní spotřebitel by tak mohl výrobek odmítnout a snaha potravinářů by pak přišla nazmar, doplňuje Hana Střítecká, nutriční terapeutka.

V rámci vyvážené a pestré stravy je nezbytné sledovat konzumované množství, potraviny tedy nedělíme na zdravé a nezdravé, ale na zdravé a nezdravé množství. V kategorii chlebů představujeme chléb s obsahem 0,72 g soli na 100 g, výrobce BEAS a.s. – Pekárna Lično a šunku nejvyšší kvality s obsahem 1,5 g na 100 g od společnosti Maso, uzeniny Písek.

Potravinářská komora České republiky (PK ČR) byla založena v roce 1995 jako federace výrobců potravin, nápojů a zpracovatelů zemědělské produkce. PK ČR plní funkci zájmového neziskového sdružení pro všechny potravinářské obory a obory zpracování zemědělských produktů.

<https://www.foodnet.cz/cs/aktuality/6452-potravinarsky-prumysl-nepresoluje>