



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Nadbytek soli škodí dětem i dospělým

The 2nd CZ - Salt Awareness Week 2013

(týdenní masmediální kampaň
od 25. - 30. listopadu 2013)

(tisková konference 26. listopadu 2013, MZČR)



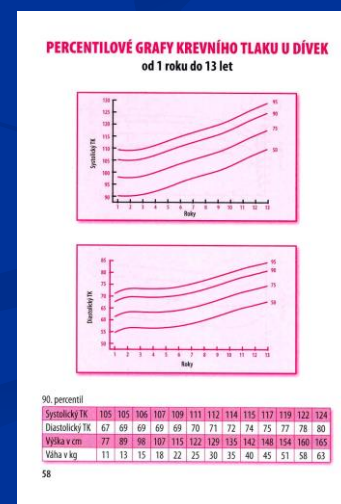
Vysoký krevní tlak = hypertenze

Nejčastější příčinou nemocnosti a úmrtí u dospělé populace jsou choroby srdce a cév, u nich je hypertenze považována za významný rizikový faktor.

V ČR trpí hypertenzí asi 43% dospělé populace, častější je u mužů (asi v 50%), u žen asi v 37%.

Ale počátky hypertenze je třeba hledat již v dětském resp. dorostovém věku,

to je důvod, proč se dnes problematikou zabývají i pediatři! A požadují měřit u dětí, zvláště dorostu, pravidelně krevní tlak, zvláště v rodinách, kde rodiče/prarodiče mají hypertenzi!



Dodávka soli a krevní tlak

Sodík (sůl) je důležitý prvek, nelze jej nijak nahradit, bez něj by nebylo života. Sůl tedy potřebujeme, ale desítky tisíc let byl lidský organismus nastaven na podstatně nižší dávku, jen okolo 1.5- 2g/den. Dnes ve vyspělých státech dávka soli často překračuje 15g/den a organismus se s nadměrnou dávkou jen těžko vyrovnává.

Zvýšený příjem soli představuje rizikový faktor pro vznik hypertenze. WHO doporučuje u dospělých příjem okolo 5g soli/den!

V ČR se ale konzum soli pohybuje u dospělých okolo 14g -16g /den/osobu!!

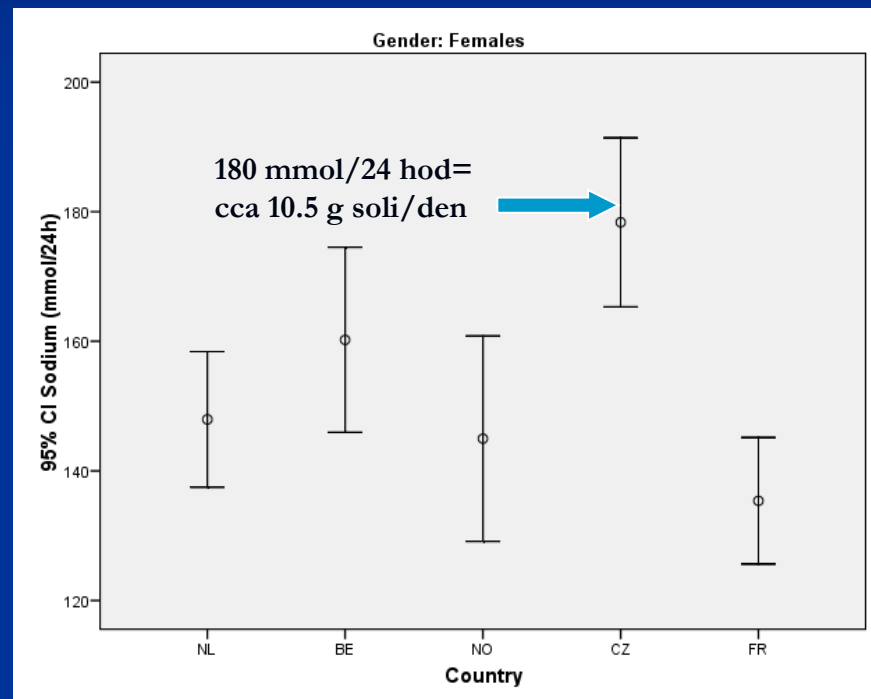
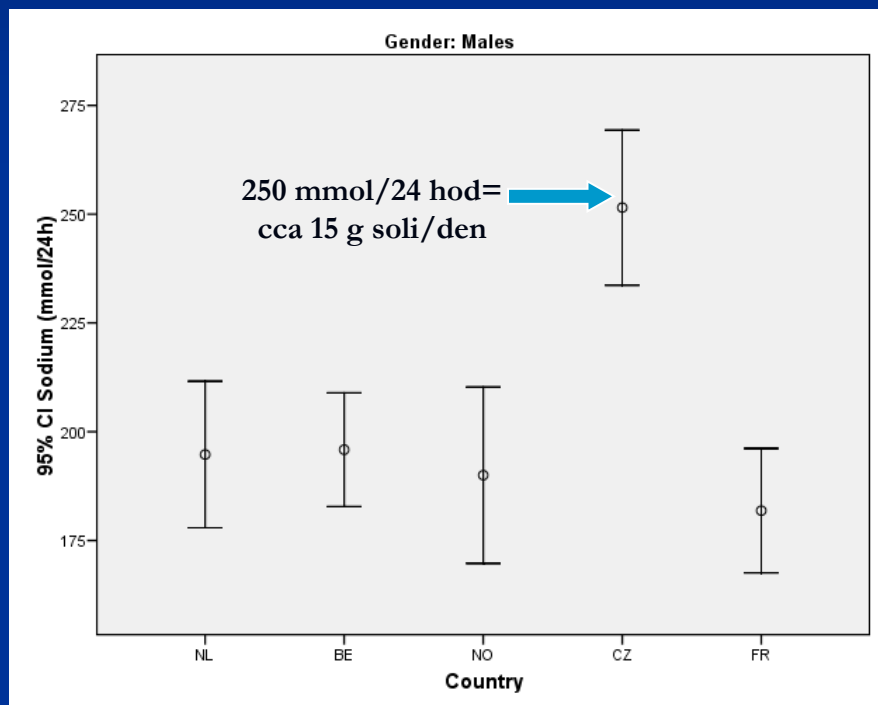
U dětí dle věku jsou doporučovaná množství samozřejmě významně nižší.



1 gram soli = cca 400 mg sodíku

Češi jsou „přeborníky“ v příjmu sodíku/soli – v Evropě solí více jen Turci, Maďaři, Chorvati a Makedonci

Výsledky národní studie, SZÚ Brno



Konzum soli v ČR je ve srovnání s ostatními evropskými státy vysoký, vyšší je pouze v Turecku, Maďarsku, Chorvatsku a Makedonii.
U nás významný rozdíl muži/ženy, u mužů až 4g soli navíc

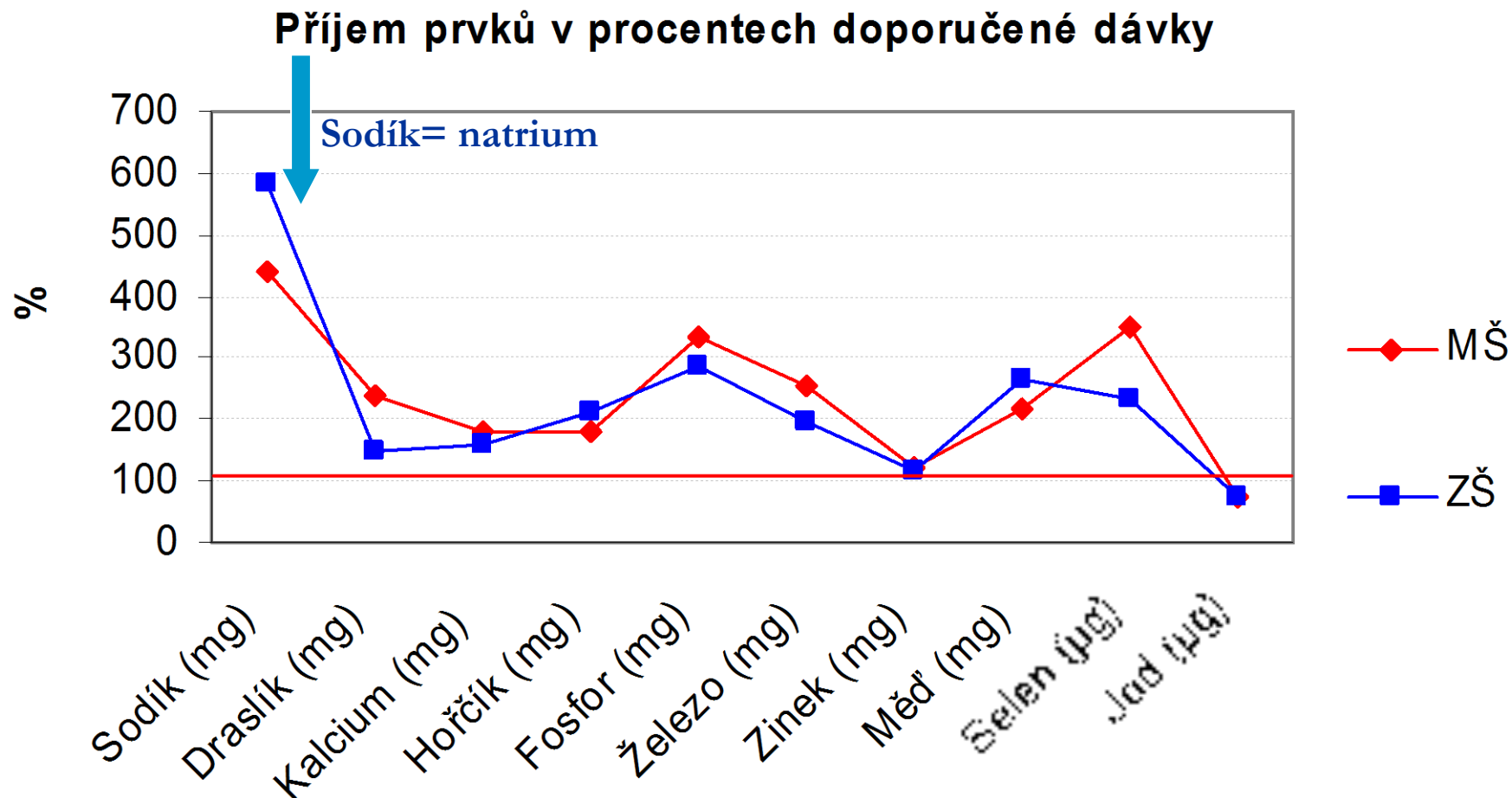
Příjem soli u dětí a dorostu

Bohužel, i u dětí denní příjem soli významně překračuje doporučené normy, začíná to již od 1. roku života, dávka překračuje doporučená množství několikanásobně!!

Návyk na vyšší příjem soli u dětí se pak táhne i do dospělého věku. Vzniká závislost na soli! Zvýšená dávka soli vyvolává pocit žízně a při dnešní oblibě různých nápojů typu „soft drinks“ vede ke zvýšené kalorické dávce a tím k nadváze až obezitě. Obezita u dětí je označována AAP jako nová epidemie! A představuje další nezávislý rizikový faktor pro hypertenzi!! Ale je rizikovým faktorem i pro další komplikace, např. diabetes 2. typu a nádorová onemocnění



Příjem sodíku je ve srovnání s ostatními prvky enormní



Tláškal P, Hrstková H, Balíková M, Strosserová A: Výživové doporučené dávky v realitě jídelníčků českých předškolních a školních dětí .
Výživa a potraviny 6, 2009, 91- 94

Doporučená denní dávka soli (NaCl) u dětí a dorostu

Kojenci max. < 1 g NaCl/ den

1-6 let max. 2 g NaCl/ den

7-14 let max. 5 g NaCl/ den

Dospělí max. 6 g NaCl/ den

Realita: velmi často překračováno, u dětí, dorostu i dospělých!!

Příjem sodíku (natrium) v mg - při přepočtu na sůl násobit cca 2.5x

Řešení?

Především informace směrem k rodinám a laické veřejnosti,
že zbytečně vysoká dodávka soli představuje pro zdraví
rizikový faktor a je třeba na to myslet!

A krevní tlak se musí měřit i u dětí, zvláště v rodinách, kde je
hypertenze!!

Jak se sůl do organismu dostává?

Nejvíce soli přijímáme v potravinách, které kupujeme v samoobsluhách (asi okolo 70% denní dávky), značná část soli je např. obsažena v pečivu! Pouze asi 5% připadá na přídavek soli při vaření a o něco více při dosolování jídel doma.



Cesta informace o nadměrné konzumaci soli k rodičům/dorostu a rizika

Praktičtí lékaři pro děti a dorost (PLDD) ve svých ordinacích a poradnách

Pediatři na lůžkových odděleních nemocnic a odborných ambulancích

Mateřské školy, základní a střední školy, školní jídelny – informace mohou přenést děti/dorost do vlastních rodin.

Populární časopisy

Web České pediatrické společnosti www.pediatrics.cz ,

Státního zdravotního ústavu www.mene-solit.cz

a Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost, tištěné materiály, plakáty, atd.

Nejde o jednorázovou akci, je to „běh na dlouhou trat’“, souvisí i s bojem proti obezitě!



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Česká pediatrická společnost ČLS JEP, Ministerstvo zdravotnictví ČR,
Kancelář Světové zdravotnické organizace v ČR pořádají
v pondělí dne 25. listopadu 2013 od 14.30

Seminář v rámci akce „Nadbytek soli škodí dětem i dospělým“

(2nd Czech Salt Awareness Week)

Lékařský dům, Sokolská 31, 120 26 Praha 2

Program:

Professor Graham MacGregor (London):

Blood Pressure and Salt: The Silent Killers - Time for Action

MUDr. Alena Štefllová, Ph.D., MPH, Kancelář WHO v ČR:

**Aktivity WHO související s výživou, prevencí kardiovaskulárních
onemocnění a solením, projekty WHO v ČR**

MUDr. Marie Nejedlá, Státní zdravotní ústav ČR:

**Prezentace výstupů projektu ke snížení spotřeby soli v rámci Dvouleté
smlouvy o spolupráci mezi MZ ČR a WHO EURO**

Doc. MUDr. Věra Adámková, CSc., IKEM Praha:

Prezentace dostupných dat ke spotřebě soli v ČR

