

## **Výsledné hodnoty monitoringu obsahu soli, který proběhl pod názvem „Solme s rozumem v r. 2022“.**

V roce 2022 provedla Krajská hygienická stanice kraje Vysočina v provozovnách zajišťujících stravování zaměstnanců kontroly se zaměřením na zjištění obsahu soli v obědech. Na každém územním pracovišti (Jihlava, Třebíč, Pelhřimov, Havlíčkův Brod a Žďár nad Sázavou) bylo provedeno 5 kontrol v provozovnách zajišťujících stravování zaměstnanců. K posouzení bylo vybráno menu uvedené na prvním místě v nabídce. Celkem bylo provedeno **25 kontrol** a odebráno **50 vzorků** k laboratornímu vyšetření na stanovení obsahu soli (zvláště byla posuzována polévka a zvláště hlavní jídlo).

Při našem projektu jsme vycházeli z **doporučené denní dávky soli pro dospělé osoby 6 g** (Nařízení Evropského Parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011 ze dne 25. října 2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům).

S ohledem na doporučení, že 35% energetické dávky celodenní stravy tvoří oběd, tedy **optimální výsledná hodnota soli je do 2,1 g na celou porci** (součet hodnoty zjištěný v polévce a hlavním jídle).

	Průměrná hodnota NaCl v jedné porci
Polévka	3,37 g
Hlavní jídlo	5,85 g
Celý oběd	<b>9,22 g</b>

Zjištěná průměrná hodnota **9,22 g soli/ porci** oběda je cca **4,4x** vyšší, než uvažovaný příjem soli obědem tj. 2,1 g. Zároveň přesahuje o **53,7 %** doporučenou denní dávku soli pro dospělého člověka, tj. 6 g.

Výsledná průměrná hodnota NaCl v celé porci oběda byla porovnána se zjištěnou hodnotou v roce 2017. Průměrný obsah soli v odebraných vzorcích v zaměstnaneckém stravování byl v roce 2017 **8,07g / na porci**, v roce 2022 byl **9,22 g / na porci**, tedy o **1,15 g** vyšší.

Z uvedeného vyplývá, že je třeba, aby výrobci pokrmů omezovali používání soli při vaření. Podrobnější informace o nežádoucích účincích nadměrného solení a doporučení, jak snížit spotřebu soli jsou uvedeny např. na [www.khsjih.cz/solme-s-rozumem.php](http://www.khsjih.cz/solme-s-rozumem.php), [www.bezpecnostpotravin.cz](http://www.bezpecnostpotravin.cz)

Dne: 8. srpna 2022

Zpracovala: Bc. Jana Krupková