

## Výsledné hodnoty monitorování obsahu soli v pokrmech „Solme s rozumem 2023“

Monitorování bylo realizováno v termínu 1.2. – 31.3.2023 na 45 provozovnách stravovacích služeb v Kraji Vysočina s odběrem celkem 80 vzorků nabízených menu ke stanovení obsahu soli. Na každém okrese v kraji bylo provedeno 9 kontrol s odběrem pokrmů v těchto provozovnách: 3x domov pro seniory, 2x restaurace otevřeného typu, 2x závodní stravování a 2x fastfood (rychlé občerstvení). V každé provozovně byl proveden odběr 2 vzorků (1 porce polévky a 1 porce hlavního jídla), vyjma provozovny fastfoodu, kde byl odebrán pouze jeden vzorek pokrmu. K posouzení bylo vždy vybráno menu uvedené na prvním místě v nabídce, včetně polévky. Polévka byla odebrána jako samostatný vzorek.

Doporučený denní limit příjmu soli je **6 g/den**. Hodnota vychází z Nařízení Evropského Parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011 ze dne 25. října 2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům. Přijatelná hodnota obsahu soli v poledním menu je **2,1 g** (vycházíme z doporučení, že oběd tvoří 35% energetické dávky celodenní stravy).

**Průměrný obsah soli** v odebraných vzorcích v jednotlivých typech provozoven byl stanoven na:

- domovy pro seniory .....8,4 g/porce;
- závodní stravování .....9,4 g/porce;
- restaurace otevřeného typu .....10,3 g/porce;
- fastfood.....6,4 g/porce (nižší hodnota obsahu soli je daná celkovou hmotností pokrmu, kdy v těchto provozovnách byl odebírán pouze vzorek pokrmu bez polévky).

Z výše uvedených výsledků vyplývá, že strážník tak konzumací oběda doporučený příjem soli **násobně překročil**.

Z hlediska **objektivnosti o množství soli ve vyráběných pokrmech** je nejpřesnější porovnání průměrného obsahu soli ve **100 g pokrmu**:

- domovy pro seniory.....0,92/100g;
- závodní stravování.....1,02/100g;
- restaurace otevřeného typu.....1,13/100g;
- fastfood.....1,42/100g.

Z těchto výsledků je jasné, že z hlediska obsahu soli ve vyráběných pokrmech vychází nejlépe provozovny stravovacích služeb v domovech pro seniory, následováno závodním stravováním, restauracemi otevřeného typu a na posledním místě fastfoody.

Příklad jednoho odebraného pokrmu v domově pro seniory:

polévka kulajda..... obsah soli (NaCl) 1,69 g/na porci;  
karbanátek z rybího filé, bramborová kaše a sterilovaná řepa..... obsah soli (NaCl) 4,04 g/na porci.

**Celkový obsah soli (NaCl) v pokrmu byl 5,53 g** (součet stanoveného obsahu soli v porci polévky a hlavního pokrmu). Strážník tak konzumací oběda **téměř naplnil** doporučený **denní** příjem soli.



Množství soli v pokrmech stále násobně převyšuje doporučené hodnoty. Sledování množství soli v obědech v provozovnách zajišťujících stravování zaměstnanců, bylo prováděno již v roce 2017 a 2022. V roce 2017 obsahovala průměrná porce oběda 8,07 g soli, v roce 2022 to bylo 9,22 g a v roce 2023 bylo stanoveno 9,46 g soli na porci.

V roce 2017 byl zjištěn obsah soli v otevřeném typu stravování (v restauracích) 7,05g na porci, v roce 2023 to bylo 10,3 g/porci. Je patrný stále narůstající trend.

Nezbývá, než opakovaně přesvědčovat pracovníky stravovacích provozů (kuchaře), aby při přípravě pokrmů využívali přirozenou chuť potravin, ingredience přírodního typu s výraznou chuťovou složkou např. česnek, bylinky a konzumenty, aby se zamyslili nad svými stravovacími návyky a postupně se snažili odvykat slané chuti, která nám není vrozená, ale jedná se spíše o získaný zlovyk. Dlouhodobým snižováním příjmu soli si lze postupně zvyknout na méně slaná jídla, která se stanou chuťově vyhovujícími.

Dne 20.4.2023

Zpracovala: Hana Koudelová