

Krajská hygienická stanice Zlínského kraje
se sídlem ve Zlíně
Odbor hygieny výživy a předmětů běžného užívání

Zpráva k regionálnímu úkolu oddělení hygieny výživy za rok 2017
pro Zlínský kraj

STANOVENÍ OBSAHU SOLI V POKRMECH **v zařízeních typu lázně, menzy a závodní kuchyně**



(ilustrační foto)



Byl jednou jeden král, který si říkal Já První. A jeho moudrá dcera Maruška ho přesvědčila, že sůl je přeci nad zlato.

Chlorid sodný (NaCl), kuchyňská sůl, nebo prostě jen sůl je chemická sloučenina vyskytující se v přírodě v podobě nerostu halitu. Je všeobecně známo, že solit se má s mírou. Sůl je však také důležitá sloučenina potřebná pro životní funkce našeho organismu.

Jaká je tedy fyziologická potřeba soli pro dospělého člověka? Pouhé 2 g denně této sloučeniny stačí k zajištění základní potřeby organismu. **Maximální doporučený příjem je uváděn v rozmezí 5 – 6 g denně.** Průměrná konzumace soli v České republice je dvojnásobná až trojnásobná, tj. až 16 g denně.

V rámci regionálního úkolu byl zaměstnanci Krajské hygienické stanice Zlínského kraje se sídlem ve Zlíně v období od 1. 3. 2017 do 10. 4. 2017 proveden státní zdravotní dozor ve vybraných stravovacích zařízeních s cílem ověřit skutečný obsah soli v pokrmech vzhledem k doporučeným hodnotám pomocí odběru vzorků.

Celkem bylo provedeno **16 kontrol** v zařízeních typu lázně (3x), menzy (2x), závodní kuchyně (10x) a penzionu určenému pro stravování seniorů (1x).

Předmětem kontrol bylo zároveň ověření způsobu přípravy a především dochucování pokrmů a dávkování soli, případné či částečné nahrazování soli kořením a bylinkami, nabízení pokrmů s nižším obsahem soli, nabízení pokrmů určených pro děti, seniory či pacienty zdravotnických zařízení a zpětné vazby strážníků.

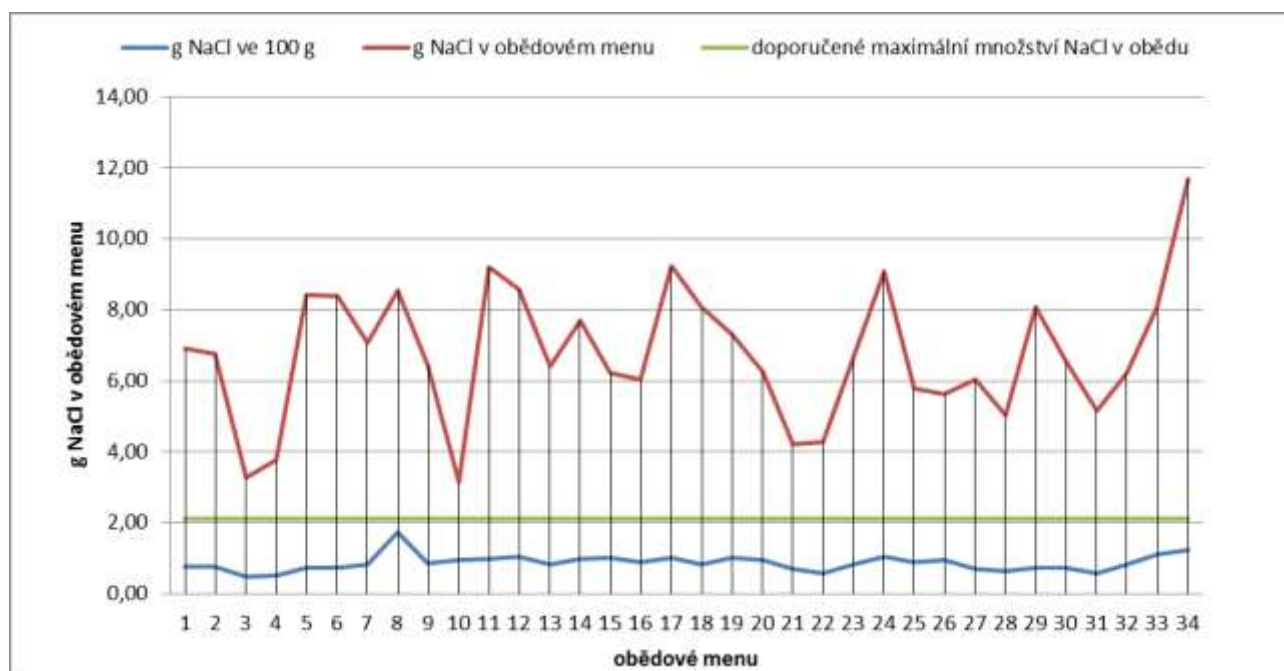
Nejčastěji bylo zjištěno, že sůl je dávkována především dle chuti hlavního kuchaře, někdy dle receptur. Na dochucení se vyjma soli používají často také dochucovadla, bujóny, dále běžné koření a česnek. Čerstvé bylinky byly používány pouze v jednom zařízení. Nabídka pokrmů s nižším obsahem soli převážně není, případně pouze ve formě „zeleninových salátů“. Strava pro děti, seniory či pacienty převážně připravována není.

Zpětná vazba od strávníků je ojedinělá, stížnosti na nedosolené či přesolené pokrmy se vyskytují výjimečně. V jednom případě však opakovaně nevyslyšené stížnosti vedly k podání podnětu k závodnímu lékaři, následně byla přijata opatření a došlo k omezení používání soli.

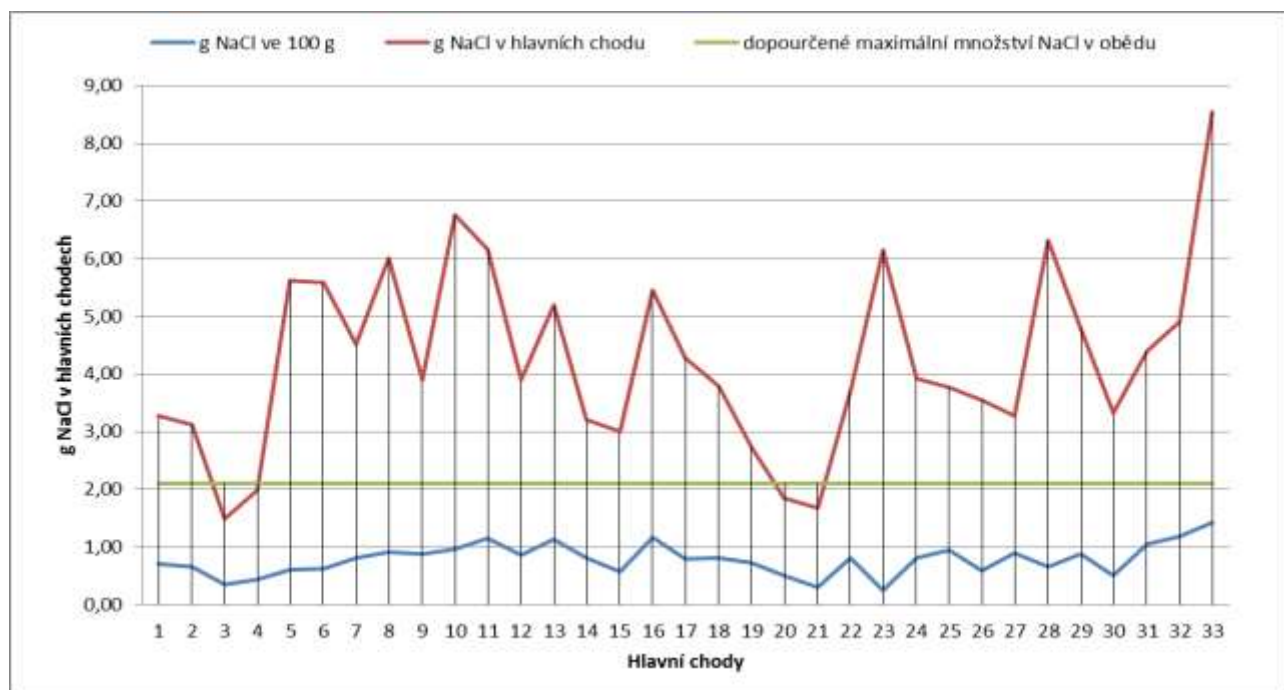
Zaměstnanci Krajské hygienické stanice Zlínského kraje se sídlem ve Zlíně v kontrolovaných provozovnách odebrali celkem **18 vzorků polévek a 33 vzorků hlavních obědových chodů** k chemickému vyšetření na obsah soli. Z jednotlivých porcí bylo složeno **34 vzorků obědového menu** (polévka + hlavní chod) průměrné porce pro osobu. Při úvaze, že oběd tvoří 30 – 35 % stravy by mělo obědové menu obsahovat **nejvýše 1,8 – 2,1 g soli**.

Z celkového počtu odebraných vzorků obědového menu **nevyhověl žádný vzorek doporučeným hodnotám**. Zjišťované hodnoty obsahu soli v pokrmech obědového menu byly v rozmezí **od 3,14 do 11,7 g v běžné porci obědu**.

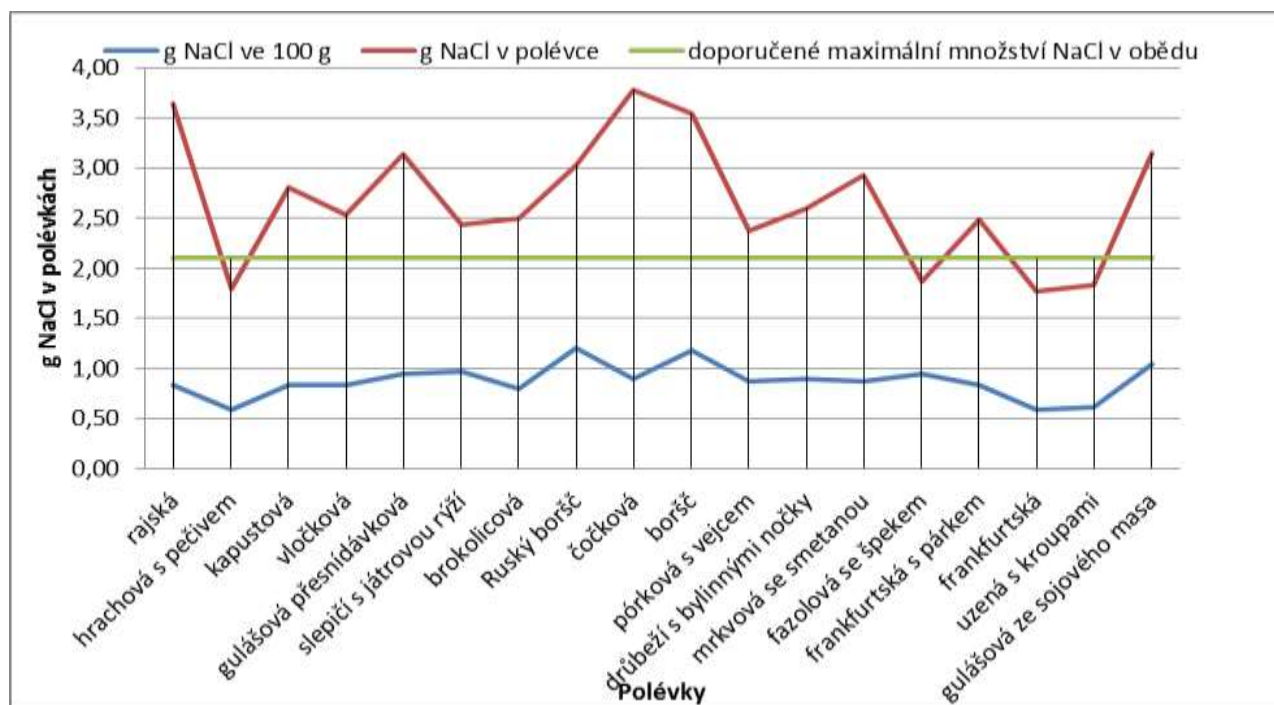
Graf č. 1: Obsah soli v pokrmech obědového menu



Graf č. 2: Obsah soli v hlavních chodech



Graf č. 3: Obsah soli v polévkách



Ve všech provozovnách bylo doporučeno omezení používání soli k dochucování pokrmů, nahrazení soli např. bylinkami, kořením, česnekem, používání čerstvých surovin včetně zeleniny či nepoužívání polotovarů obsahujících vysoké množství soli.

Ve Zlíně dne 12. 7. 2017

Zpracovala:

Ing. Eliška Doleželová