

Sodík

Zjištěné hodnoty obvyklého přívodu:

Odhad distribuce obvyklého přívodu sodíku pro jednotlivé věkové kategorie je zobrazen v tabulce níže. Střední hodnota přívodu (p50) byla u dětí 4-6 let na úrovni 1384 mg/den, u dětí 7-10 let 1652 mg/den, u chlapců 11-14 let 2505 mg/den, u dívek 11-14 let 1851 mg/den, u mužů 15-17 let 3426 mg/den, u žen 15-17 let 1784 mg/den, u mužů 18-59 let 3306 mg/den, u žen 18-59 let 1740 mg/den, u mužů starších šedesáti let 2762 mg/den a u žen starších šedesáti let 1849 mg/den. Výsledné hodnoty nezahnují příjem z doplňků stravy.

Tabulka 1: Obvyklý příjem sodíku podle věku a pohlaví, srovnání s doporučeními

SODÍK mg/d	4-6 let	7-10 let	11-14 let		15-17 let		18-59 let		≥ 60 let	
	n = 182	n = 311	muži n = 54	ženy n = 55	muži n = 55	ženy n = 55	muži n = 711	ženy n = 746	muži n = 166	ženy n = 255
P5	1007	1224	1735	1786	1826	1143	1836	984	1483	1126
P25	1214	1457	2236	1819	2641	1501	2662	1373	2210	1533
P50	1384	1652	2505	1851	3426	1784	3306	1740	2762	1849
P75	1554	1899	2973	1865	4138	2030	4089	2148	3505	2229
P95	1950	2476	3644	1894	5194	2651	5437	2863	4914	3035
AI (mg/d) USA 2006	1200 ¹	1200 ¹ 1500 ²	1500 ²	1500 ²	1500 ³	1500 ³	1500 ³	1500 ³	1300 ⁴	1300 ⁴
Prevalence nedost. přívodu	nízká	nízká	nízká	nízká	nízká	nízká	nízká	nízká	nízká	nízká
UL (mg/d) USA 2006	1900 ¹	1900 ¹ 2200 ²	2200 ²	2200 ²	2300 ⁵	2300 ⁵	2300 ⁵	2300 ⁵	2300 ⁵	2300 ⁵
% > UL	6	25 10	78	0	89	12	86	19	70	29
WHO recommendation (mg/d) 2012	-	-	-	-	<2000	<2000	<2000	<2000	<2000	<2000
% > WHO rec.	-	-	-	-	95	27	93	34	82	38

¹ AI, UL 4-8 let

² AI, UL 9-13 let

³ AI 14-50 let

⁴ AI 51-70 let

⁵ UL 14-70 let

Doporučení pro příjem sodíku:

Pro hodnocení lze u sodíku využít definované doporučení AI (Adequate Intake) (USDA, 2006). Pomocí AI lze adekvátnost přívodu hodnotit pouze omezeně. Pokud je střední hodnota přívodu v populační skupině vyšší než AI, pak lze uvažovat o tom, že příjem je adekvátní. V opačném případě nelze hodnocení provést.

V případě sodíku má větší význam hodnocení s ohledem na jeho nadměrný příjem. K tomuto účelu lze využít srovnání s hodnotou vymezující tolerovaný horní limit přívodu nutrientu v populaci (UL – Tolerable Upper Intake Level, USDA, 2006). UL pro 4-8leté děti byl stanoven na úrovni 1900 mg/den, pro chlapce a dívky ve věku 9-13 let ve výši 2200 mg/den, u chlapců a dívek, mužů a žen starších 14 a mladší 70 let ve výši 2300 mg/den.

EU (1993) uvádí pro sodík Akceptovatelné rozmezí přívodu pro dospělé populaci (Acceptable range of intake), které má rozpětí 575–3500 mg/den.

WHO v roce 2012 doporučilo snížit příjem sodíku pod 2 g/den (nebo 5 g soli/den) u dospělých (jako dospělé osoby jsou uvažováni jedinci ve věku 16 let a více).

Jiná doporučení pro příjem sodíku:

Pro děti ve věku 4-6 let uvádí DACH (2011) odhadované hodnoty pro minimální příjem (OHMP) 410 mg/den.

Pro děti ve věku 7-10 let DACH doporučuje OHMP v rozmezí 460–510 mg/den.

Pro chlapce a dívky ve věku 11-14 let DACH uvádí OHMP v rozmezí 510–550 mg/den.

Pro muže a ženy ve věku 15-17 let DACH uvádí OHMP ve výši 550 mg/den.

Pro muže a ženy starší 18 let DACH uvádí OHMP ve výši 550 mg/den.

Takto definované referenční hodnoty však nejsou příliš vhodné pro posouzení adekvátnosti příjmu u populačních skupin.

Hodnocení obvyklého příjmu:

Vzhledem ke zdravotním rizikům, které vyplývají z nadměrného příjmu sodíku stravou, byl obvyklý příjem porovnán s hodnotami UL (USA). Odhad prevalence nadměrného příjmu v populaci lze hodnotit jako vysoký. Zvláště vysoký příjem sodíku vykazovala mužská část populace, kde minimálně 78 % mužů již od 11 let až do věku nad 60 let překračovala stanovenou denní hranici příjmu UL. U žen ve věku 15-17 let byl zaznamenán příjem sodíku nad UL u 12 % a u žen starších 17 let se nadměrný příjem týkal 19–29 % osob.

Při srovnání s doporučením WHO by byl podíl osob s nadměrným příjmem ještě vyšší, až 95 % v případě mužů a až 38 % v případě žen.

V této souvislosti je třeba zdůraznit, že do výsledných hodnot příjmu není zahrnuta sůl použitá při přípravě pokrmů a dosolování. Celkový příjem tak bude nesporně ještě vyšší, než ukázalo naše šetření.

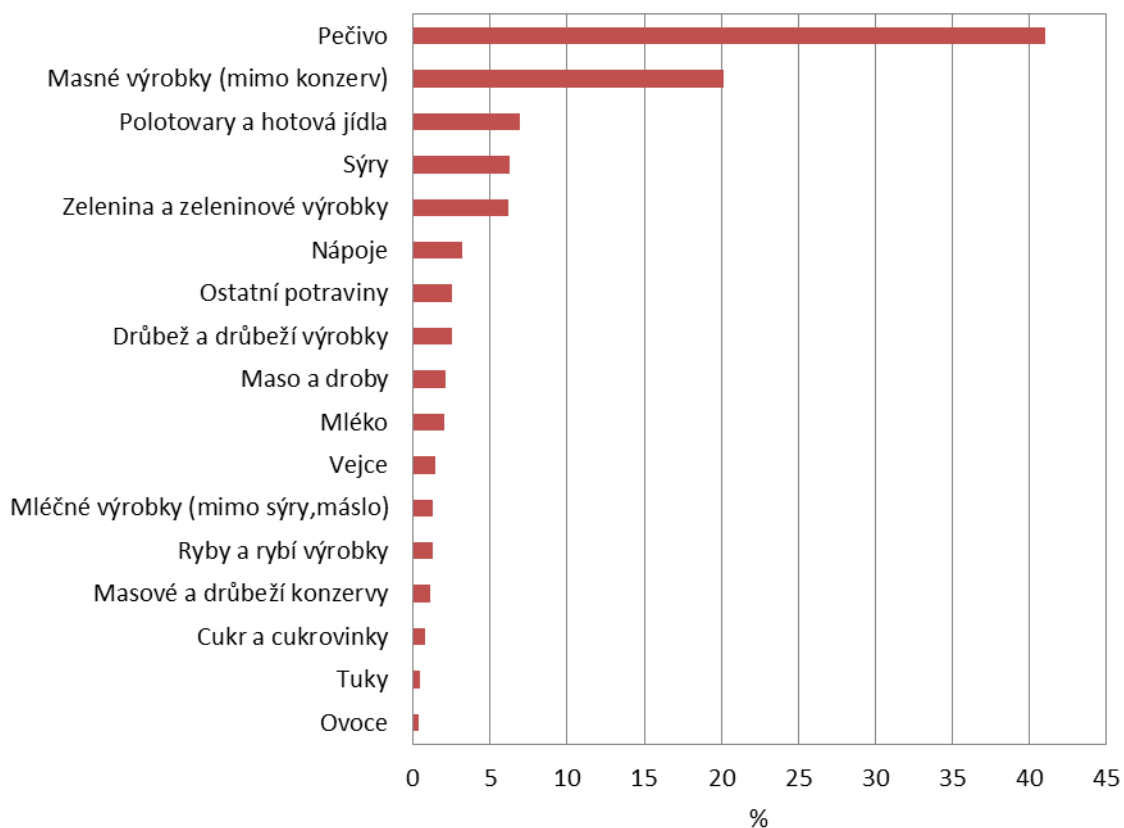
Nejvýznamnější zdroje ve stravě:

K nejvýznamnějším zdrojům sodíku ve stravě patřilo pečivo a masné výrobky, které společně tvořily více než 60 % z celkového příjmu. Podíl jednotlivých skupin potravin na celkovém příjmu je uveden v grafu 1.

Nejvyšší obsah sodíku byl zaznamenán u polévek v prášku, masných výrobků zvláště u různých typů salámů a šunky, sýrů s plísní uvnitř hmoty a trvanlivého slaného pečiva. Potraviny s nejvyšším obsahem sodíku, jak byly zjištěny v projektu IV Monitoringu, jsou uvedeny v grafu 2.

Jak již bylo zmíněno, uvedené hodnoty nezahrnují použití soli při přípravě pokrmů a dosolování.

Graf 1: Podíl jednotlivých skupin potravin na celkovém přívodu sodíku



Graf 2: Potraviny s nejvyšším obsahem sodíku (na kg potravin „jak nakupováno“)

