

Krajská hygienická stanice Zlínského kraje se sídlem ve Zlíně

Havlíčkovo nábřeží 600, 760 01 Zlín

Tel. 577210266, fax: 577006746, e-mail: khs@khszlin.cz, podatelna@khszlin.cz, ID: xwsai7r

Č.j.: KHSZL 03722/2016

Ve Zlíně, dne 1. 4. 2016

Spisová značka: KHSZL/03722/2016/0.11/PZ/ZL/LUK-02

Vyřizuje:

Mgr. Ivana Lukašíková, tel.: 577 006 733, e-mail: ivana.lukasikova@khszlin.cz

**Zástupcům Zlínského kraje
Starostům měst a obcí Zlínského kraje**

Výzva Hlavního hygienika ČR

Informuji Vás touto cestou o výzvě hlavního hygienika ČR, která byla veřejnosti představena na tiskové konferenci dne 24. 2. 2016 a zároveň Vás prosím o spolupráci při šíření této iniciativy. K výzvě se mohou připojit na stránkách <http://mene-solit.cz/> různé organizace, ale aktivně může přispět svému zdraví každý sám. Tato kampaň přináší potřebné informace, rady a návody.

Jak uvádí hlavní hygienik MUDr. Vladimír Valenta, Ph.D. nadbytek soli je jedním ze zásadních faktorů pro vznik a rozvoj vysokého krevního tlaku a souvisejících zdravotních komplikací. Současný příjem soli v České republice trojnásobně převyšuje doporučený optimální denní příjem. Každý Čech sní za rok šest kilogramů soli. Na den tak v průměru připadá 16,5 gramů. Doporučená spotřeba soli je přitom dle Světové zdravotnické organizace u zdravé populace 5 gramů za den.

Další informace naleznete v příložené výzvě HH ČR.

Celé znění tiskové konference naleznete na stránkách MZ ČR:

http://www.mzcr.cz/dokumenty/%E2%80%9Esolme-s-rozumem-vyzyva-hlavni-hygienik-cr-v-ramci-stejnojmenne-kampane_11486_3438_1.html.

S pozdravem

MUDr. Dana Šviráková v. r.
ředitelka
Krajská hygienická stanice Zlínského kraje
se sídlem ve Zlíně

Rozdělovník:

1x adresát – zasláno elektronicky zástupcům Zlínského kraje a starostům měst a obcí Zlínského kraje
1x KHS ZK – oddělení podpory zdraví



Výzva Hlavního hygienika ČR

Nadbytek soli je jedním ze zásadních faktorů pro vznik a rozvoj vysokého krevního tlaku a souvisejících zdravotních komplikací, jakými jsou náhlé mozkové příhody, srdeční infarkty či osteoporóza. Konkrétní příklady z ostatních zemí EU ukazují, že při spolupráci napříč celou společností je možné příjem soli v populaci postupně snižovat.

Vzhledem k tomu, že současný příjem soli v České republice trojnásobně převyšuje doporučený optimální denní příjem a sůl nadměrně konzumují také děti, obracím se s výzvou k nastartování a následnému rozvoji soustavných aktivit na podporu zdraví a prevenci nemocí v oblasti snížení konzumace soli. Co pro to mohou jednotlivé subjekty udělat?

- **Školy a školská zařízení (jídelny, bufety, automaty):**
 - posilujte schopnosti dětí při výběru a nakládání s potravinami, včetně hodin vaření;
 - zařaďte do vyučovacích hodin v prvouce, chemii nebo biologii informaci o maximálním doporučeném příjmu soli 5 g denně a potravinách, které jí obsahují nejvíce;
 - jděte příkladem, odstraňte v jídelnách slánky ze stolů (i u dospělých strážníků);
 - omezte používání předpřipravených ingrediencí a směsí, vařte z čerstvých surovin;
 - čtěte obaly výrobků, kolik % soli obsahují, abyste nekupovali jen „drahou sůl“ (např. směsi sušené zeleniny);
 - nahrazujte sůl jinými přísadami, bylinkami;
 - kontrolujte obsah soli v potravinách nabízených dětem ve školním bufetu nebo automatu;
 - informujte na třídních schůzkách o tom, že jste se připojili k výzvě MZ a o rizicích nadměrného solení.
- **Restaurace, fast-foody, provozovny hromadného stravování, jídelny ve zdravotnických zařízeních a zařízeních sociální péče:**
 - omezte obsah soli v nabízených pokrmech;
 - vždy aktivně nabízejte i nesolenou/méně slanou variantu;
 - omezte používání předpřipravených ingrediencí a směsí, vařte z čerstvých surovin;
 - nahrazujte sůl jinými přísadami, bylinkami;
 - prezentujte, jak se snažíte sůl snižovat a jaké jsou v této oblasti vaše dlouhodobé plány;
 - nabízejte vedle pitné vody více variant neslazených nápojů.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



- **Výrobci potravin:**
 - zapojte se do kampaně, podporujte snižování soli v potravinách změnou receptur;
 - formulujte v této oblasti vlastní závazky a staňte se tak hnacím motorem změn.
- **Rodiny s dětmi:**
 - věnujte čas přípravě domácích pokrmů;
 - vařte se svými dětmi;
 - vařte z čerstvých surovin;
 - omezte při vaření a jídle sůl, nahrazujte ji jinými přísadami, bylinkami.
- **Každý z nás:**
 - naučme se vyčíst obsah soli/sodíku z obalů potravin;
 - myslíme na svoje stravování a udělejme si čas na přípravu jídla;
 - nekupujme pečivo posypané solí;
 - v restauraci žádejme méně slaná jídla.

K výzvě se připojte na www.mene-solit.cz.

Za rok budeme mít opět možnost zhodnotit, co všechno se nám v této oblasti povedlo, a naplánovat další cíle.

Těším se na spolupráci!



MUDr. Vladimír Valenta, Ph.D.
Hlavní hygienik ČR

Více informací najdete na www.mzcr.cz a www.szu.cz.