

Rizikové nutriční faktory

Kuchyňská sůl

Zuzana Derflerová Brázdová

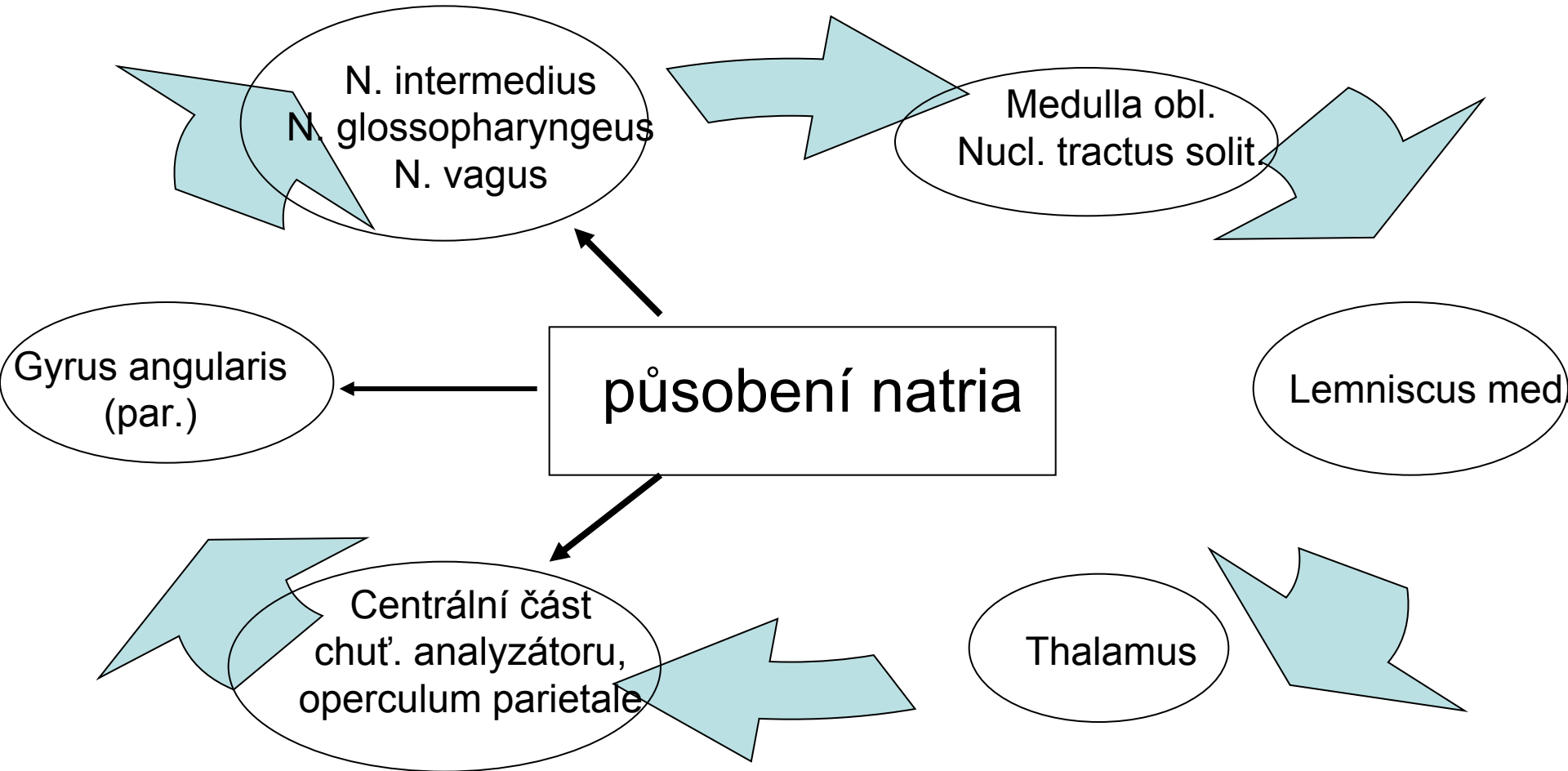
Ústav preventivního lékařství

LF MU

Účinky natria v organismu

- aktivace adrenergního systému (retence Na)
- zvětšení extracelulárního objemu
- stimulace sekrece ANP
- snížení sekrece PGE_2
- aktivace inhibitoru Na^+ a K^+ ATP – ázy
- ovlivnění sekrece neuropeptidu Y
- zvyšování prahu pro pocitování salinity

Chuťová dráha



Karcinogenní účinek natria

porucha viskozity
kys. hyaluronové

porucha mukózní →
bariéry žaludku

atrofická gastritis

prolongace kontaktu s karcinogenem

snadnější ataka karcinogenem

Vztah příjmu NaCl a úmrtnosti na CMP

stát	Muži (40-69 let, na 10 ⁵)	Ženy (40-69 let, na 10 ⁵)	NaCl (g)
Austrálie	111	86	11
USA	78	57	9 - 10
Anglie	100	74	8 - 10
Německo	102	60	7.5 - 11.3
Belgie	97	65	6 - 8
Japonsko	229	127	18.1 - 22
Česká rep.	183	117	11.6

Příjem NaCl u některých populací

g/den	populace (národ, země)
< 1	Yanomamo (Brazílie, Venezuela) 0.6g!
1 – 3	Waorami, Pukapuka, !Kung, Kalahari, Keňa, Malajsie
3 – 5	Massajové Warrior, Polynézie, již. Venezuela
5 – 8	Belgie, Finsko, N. Zéland
8 – 10	USA, Anglie
10 – 15	ČR, Austrálie, Německo, Rusko, Eskymáci (sev. Grónsko), Quash'Qai (Irán)
15 – 20	Japonsko (Kiuki), J.Korea, Kolumbie, Portugalsko, Chile, vých. Evropa
> 20	Japonsko (Kiušu), Bangladéš (čaj. plant.)
> 40	rok 1813, pruská armáda

Příklad z Cookových ostrovů

kmen Pukapuka

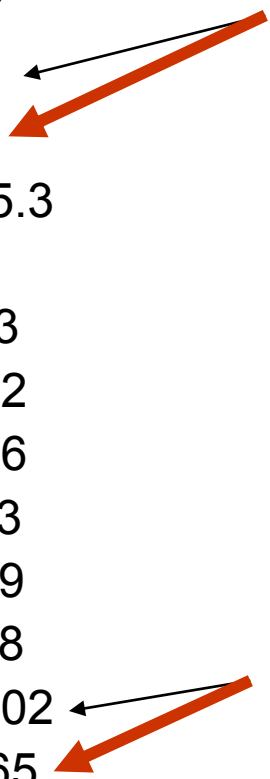
- 1.74 g NaCl / den
- výskyt hypertenze >20 let věku 1%

kmen Rarotonga

- 8.7 g NaCl / den
- výskyt hypertenze >20 let věku 7 – 10%

Obsah NaCl v některých poživatinách

Poživatina	NaCl (g / 100g)
Hovězí maso	0.17
Telecí maso	0.27
Vepřové maso	0.11
Vepřové uzené	4.50
Šunka	3.9 – 5.3
Sardinky v konzervě	2.0
Mléko kravské plnotučné	0.13
Sýr Cammembert	3.52
Eidam	2.46
Gouda	2.63
Sýr tavený	2.29
Mléčná čokoláda	0.68
Hrášek zelený čerstvý	0.002
Hrášek zelený konzervovaný	0.65
Běžné pečivo	1.53
Sůl kuchyňská	96.75
Masové konzervy	4% (např. v 500 g konzervy 20g NaCl)



Doporučená denní dávka

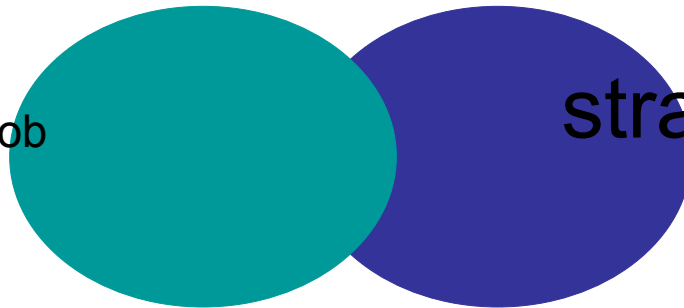
- EU: 3 – 5 g NaCl / den
- ČR: do 5 g NaCl / den

Společenská odpovědnost

- zamezení pronikání soli do dětské výživy
- snížení salinity masově konzumovaných poživatin
- tvorba adekvátních výživových doporučení
- informovanost (o salinitě průmyslově zpracovaných produktů)
- korektní a aktivní značení potravin
- nutriční výchova
- nutriční vzdělání

Primární prevence

strategie vyhledávání osob
ve zvýšeném riziku



strategie obecného
ohrožení