**Sůl pod kontrolou: jak sodík ovlivňuje srdce
a proč pomáhají minerálky**

***RNDr. Pavel Suchánek***

*odborník na výživu
spolupracovník AquaLife Institutu*

*výzkumný pracovník Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM)*

V České republice je konzumace soli tradičním a zároveň návykovým obyčejem. Češi patří mezi země s velmi nadprůměrným příjmem soli, což souvisí jak s historickými stravovacími zvyky, tak se současným trendem vysoké konzumace průmyslově zpracovaných potravin, hotových jídel a polotovarů.

Sůl (chlorid sodný, NaCl) obsahuje přibližně 40 % sodíku a 60 % chloru. Sodík je minerální látka nezbytná pro správné fungování organizmu, nicméně jeho nadměrný příjem (zejména ve formě soli, případně jiných sloučenin sodíku, jako je glutamát sodný nebo kaseinát sodný), vede ke zdravotním komplikacím. Omezování soli v jídelníčku tedy znamená snížení příjmu sodíku.

**Hra na schovávanou se sodíkem**

Problémem nejsou jen slánky na stole, velké množství sodíku přijímáme také ze skrytých zdrojů. Typické jsou průmyslově zpracované potraviny, konzervy, uzeniny, instantní polévky, hotová jídla nebo kořenící směsi. Významné množství sodíku obsahují i některé sýry a mléčné výrobky, kde slouží nejen jako dochucovadlo, ale také jako konzervant. V praxi se proto doporučuje sledovat nutriční hodnoty na obalech, všímat si obsahu soli i sloučenin sodíku a při přípravě jídel doma nahrazovat část soli bylinkami nebo kořením. Rozhodující je souhrnný denní příjem sodíku ze všech zdrojů.

Nadměrný příjem sodíku způsobuje zadržování vody v těle, což vede k vyššímu krevnímu tlaku. Ten mechanicky namáhá cévní stěny, které postupně tuhnou a poškozují se, což je cesta k ateroskleróze. Srdce musí pracovat s větší námahou a časem může dojít až k srdečnímu selhání. Zvyšuje se riziko cévní mozkové příhody, infarktu myokardu i chronického onemocnění ledvin. Diskutuje se také o tom, zda vyšší příjem soli nezvyšuje chuť k jídlu, a tím nepřispívá k obezitě.

**Tichý zabiják jménem vysoký krevní tlak**

Zrádnost vysokého krevního tlaku spočívá v tom, že je dlouho bezpříznakový. Často se projeví až tehdy, když už způsobil významné poškození cév, srdce nebo ledvin. Varovnými příznaky mohou být bolesti hlavy, závratě, motání hlavy, ale ve většině případů člověk žádné potíže nepociťuje. Podceňují ho zejména mladí lidé, kteří nemají zjevné zdravotní problémy, nebo osoby s aktivním životním stylem, které se považují za zdravé. O to důležitější je pravidelné měření krevního tlaku a preventivní kontroly i u mladších věkových skupin.

Kdo by měl být na příjem soli obzvlášť opatrný? Především senioři, protože u nich už malé zvýšení množství soli může mít výrazný negativní vliv na zdraví. Stejně tak lidé s predispozicí ke kardiovaskulárním onemocněním, osoby s nadváhou či obezitou a těhotné nebo kojící ženy. Nicméně nadměrná konzumace soli se postupně podepisuje i na zdraví mladých lidí – prevence se proto týká skutečně všech.

**Minerální látky jako ochránci srdce**

Důležitou roli v ochraně srdce hrají také další minerální látky, především draslík, hořčík a vápník. Draslík pomáhá regulovat rovnováhu tekutin v těle a podporuje správnou funkci srdce – působí jako protiváha účinků sodíku. Hořčík přispívá k udržení normálního srdečního rytmu a relaxuje hladkou svalovinu cévní stěny, čímž napomáhá ke snížení krevního tlaku. Vápník je nezbytný pro správnou činnost srdečního svalu a optimální pružnost cév. Společný příjem těchto tří minerálních látek dokáže částečně vyrovnat negativní účinky nadměrného příjmu sodíku a pomáhá udržet kardiovaskulární systém v dobré kondici.

Jedním z vhodných zdrojů minerálních látek jsou přírodní minerální vody. Obsahují přirozeně se vyskytující draslík, hořčík i vápník, a přispívají tak k udržení správné elektrolytové rovnováhy v organizmu. Naopak neobsahují umělé přísady, tudíž nepřinášejí dodatečnou zátěž nežádoucími látkami. Kromě minerálních látek zajišťují optimální hydrataci, která je základem pro správnou funkci celého těla. Zařazení přírodních minerálních vod do každodenního pitného režimu je jednoduchým krokem, jak podpořit i zdraví cév a srdce.

Pozitivní vliv minerálních vod na krevní tlak potvrdila také studie Fóra zdravé výživy ve spolupráci s AquaLife Institutem z roku 2022. Ukázala, že pravidelná konzumace minerálních vod s vyváženým obsahem minerálních látek vede k mírnému, ale statisticky významnému poklesu krevního tlaku u osob s prehypertenzí nebo mírnou hypertenzí. Zároveň došlo ke zlepšení elasticity cév, což snižuje celkové kardiovaskulární riziko. Studie byla realizována jako kontrolovaný experiment s vhodně vybranými skupinami, kde byl sledován přímý vliv minerálních vod na krevní tlak a další ukazatele kardiovaskulárního zdraví. Její výsledky podporují zařazení minerálních vod do běžného pitného režimu, zejména u rizikových skupin.

**Sodík v pitném režimu**

Má tedy smysl hlídat si obsah minerálních látek v pitném režimu pravidelně? Jednoznačně ano! Pro zdravé osoby je to důležité v rámci prevence, u lidí s diagnózou hypertenze, srdečního nebo ledvinového onemocnění v rámci léčby. Vhodné je konzultovat pitný režim s lékařem nebo nutričním terapeutem a pravidelně sledovat krevní tlak i hladiny elektrolytů. Takový individuální přístup pomáhá předejít dalším komplikacím a přispívá ke kvalitě života.

**O sodíku a minerálních vodách koluje řada mýtů – k těm nejčastějším patří:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Mýtus** | **Pravda** |
| *„Sodík škodí vždy a všem, nejlepší je ho úplně vynechat.“* | Sodík je nezbytný pro řadu fyziologických funkcí, jako je udržení rovnováhy tělních tekutin, nebo pro nervovou činnost. Problémem není samotný sodík, ale jeho nadměrná konzumace. Úplné vynechání není ani praktické, ani žádoucí, protože může vést k narušení rovnováhy organizmu. |
| *„Všechny minerálky obsahují příliš mnoho sodíku.“* | Obsah sodíku v minerálních vodách se značně liší podle zdroje. Existují minerálky s nízkým obsahem sodíku, které jsou vhodné i pro osoby s hypertenzí (např. Magnesia, Dobrá voda, Il Sano, Ondrášovka, Mattoni, Korunní), a naopak s vyšším obsahem sodíku, které jsou určeny pro specifické terapeutické účely (např. Mlýnský pramen, Bílinská kyselka, Vincentka, Šaratica). |
| *„Minerálky škodí kvůli obsahu sodíku i ledvinám.“* | U zdravých lidí konzumace běžných minerálních vod nepředstavuje zátěž pro ledviny. Pro pacienty se specifickými onemocněními ledvin může být vhodné konzultovat pitný režim s odborníkem, ale obecně přírodní minerální vody mají spíše ochranný než škodlivý efekt. |

**Sodík je pro organizmus nepostradatelný, ale jeho nadměrná konzumace představuje vážné riziko pro zdraví srdce, cév i ledvin. Skrytý příjem sodíku z průmyslově zpracovaných potravin je třeba hlídat stejně jako množství soli, které přidáváme do jídel. Ochranu kardiovaskulárního systému podpoří omezení konzumace soli a také dostatečný příjem prospěšných minerálních látek – draslíku, hořčíku a vápníku. Výsledky studie Fóra zdravé výživy pro AquaLife Institute navíc ukazují, že pravidelná konzumace přírodních minerálních vod může přispět ke snížení krevního tlaku a ochraně cév před dlouhodobým poškozením. Tento komplexní přístup je důležitý nejen pro rizikové skupiny, ale i pro širší veřejnost, která se chce aktivně starat o své zdraví.**

\* \* \*

**AquaLife Institute (**[**www.aqualifeinstitute.cz**](http://www.aqualifeinstitute.cz)**) je organizace**,
která sdružuje přední odborníky a vědce zabývající se hydratací organizmu, výživou
a zdravým životním stylem, ale i vodou jako přírodním zdrojem. Sleduje aktuální problémy a potřeby české společnosti v oblasti výživy a zdraví s důrazem na pitný režim. Podporuje také vědu a výzkum týkající se pitného režimu a vlivu příjmu tekutin na zdraví.

*Pro další informace kontaktujte agenturu Quent, Pavlínu Perlíkovou,
tel.: 602 630 003, e-mail: pavlina.perlikova@quent.cz*