



ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Trnavská cesta 52
P.O.BOX 45
826 45 Bratislava



V Bratislave, 12.6.2017

Výkon cieleného ŠZD so zameraním na monitoring obsahu kuchynskej soli v obedoch v zariadeniach školského stravovania materských škôl

Úvod do problematiky:

Sol' má pre človeka omnoho väčší význam ako len zlepšovať chuť. Pre ľudský organizmus je dôležitým zdrojom minerálnych látok a je nevyhnutná pre normálne fyziologické funkcie, ale iba za predpokladu, že ju konzumujeme v rozumnom množstve. Vysoký príjem soli je rizikový faktor ovplyvňujúci ľudské zdravie a zdravotný stav celej populácie.

Naša strava je veľmi bohatá na prívod kuchynskej soli, ktorej denný príjem dvojnásobne presahuje odporúčanú dávku. V súčasnosti sa prijíma 10 – 15 g soli denne, čo dokazuje priamy a progresívny vzťah medzi príjmom sodíka a výškou krvného tlaku.

Odporúčané výživové dávky pre obyvateľstvo, v oblasti denného príjmu kuchynskej soli, u detí od 15 rokov a dospeléj populácie by nemali presiahnuť 5 g/deň (jedna čajová lyžička) a u mladších detí sa toto odporúčanie nachádza v pásme od 0,5 g/deň do 2 g/deň vrátane skrytej soli v pekárenských výrobkoch, v mäsových výrobkoch a v ostatných spracovaných, upravených a konzervovaných potravinách a v hotových pokrmoch.

Bohužiaľ už u detí denný príjem soli významne prekračuje odporúčané normy. Stravovacie návyky vytvorené v detstve pretrvávajú do dospelosti a patria medzi faktory vzniku hlavných chronicky neprenosných ochorení. Vzhľadom k tomu, že dieťa trávi značnú časť dňa v školskom zariadení, je nevyhnutné sortiment školského stravovania sledovať a opakovane ho vyhodnocovať.

Cieľ monitoringu (charakteristika):

Kontrola dodržiavania regulácie príjmu soli v predškolských zariadeniach, v rámci ktorých sa pripravuje strava vychádzajúca z materiálno-spotrebných noriem a receptúr pre školské stravovanie, rešpektujúcich revidované odporúčané výživové dávky pre obyvateľstvo SR.

Metodika projektu:

Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky podľa § 5 ods. 4 písm. j) zákona č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov vo veci riadenia, kontroly a koordinácie výkonu štátnej správy žiadal o vykonanie mimoriadnej kontroly v zariadeniach školského stravovania vo vybraných materských školách v rámci pôsobnosti vybraných RÚVZ v SR.

O monitoringu bolo informované Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR z dôvodu zabezpečovania normovania surovín na prípravu obedov cestou metodičiek školského stravovania.

Pre účely vyšetrenia sa odoberal jeden **kompletný pokrm – obed**, presne podľa materiálo - spotrebných noriem. Odoberatý obed sa zasielal po dohode na laboratórne stanovenie obsahu jedlej soli v pokrme, pričom sa vypočítalo percento eventuálneho prekročenia oproti odporúčaným výživovým dávkam.

Časový harmonogram monitoringu:

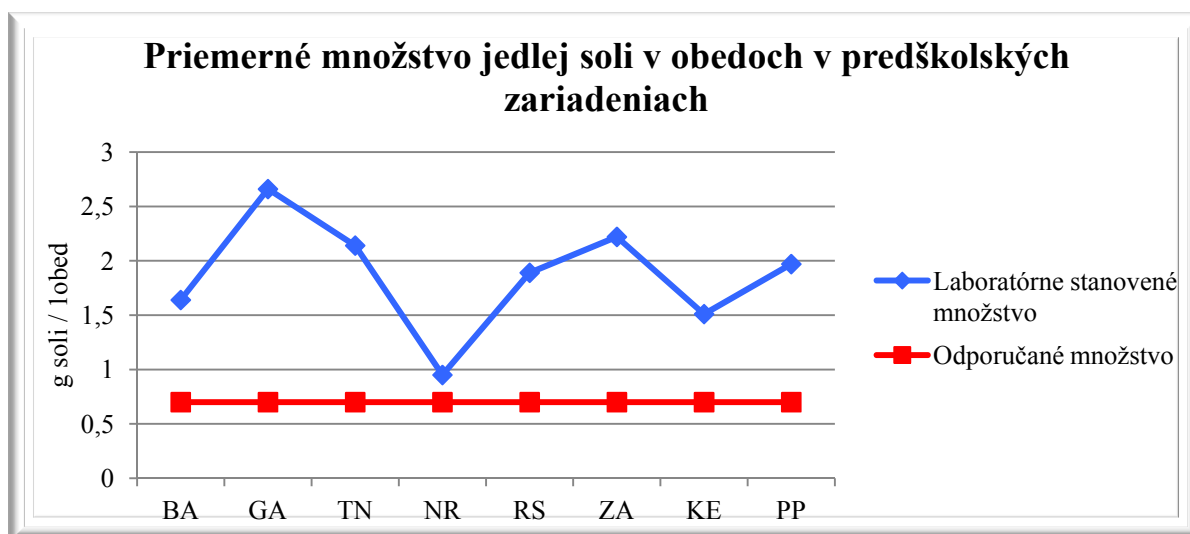
Odber vzoriek obedov sa vykonával v termíne od 20.3.2017 do 31.3.2017.

Vyhodnotenie:

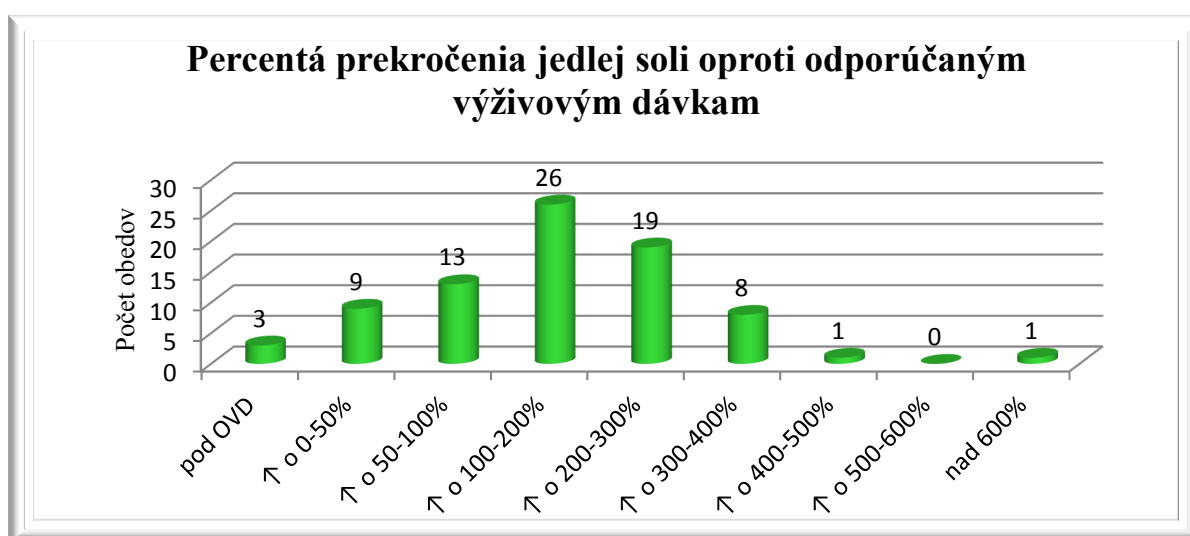
Odporúčané výživové dávky podľa 9. revízie v Slovenskej republike vytvárajú základný predpoklad na zabezpečenie zdravého a vyváženého stravovania deťom v predškolských zariadeniach, pričom sa zohľadňujú ich energetické a výživové požiadavky podľa fyziologického zaťaženia a stavu organizmu. Pohľad na optimálne rozdelenie energie je spojený aj s dennou frekvenciou jedál, ktorá by mala byť v rozsahu 4 až 5 (prípadne 6) porcií denne. Odporúčaný denný príjem soli pre predškolský vek je do 2 gramov a keďže obed predstavuje 35% celodenného príjmu potravy, odporúčané množstvo soli v obede dieťaťa je 0,7 gramov.

Tabuľka č. 1 Odporúčané množstvo jedlej soli v obede v predškolskom zariadení a laboratórne stanovené priemerné množstvo jedlej soli v obede

	Bratislava	Galanta	Trenčín	Nitra	Rimavská Sobota	Žilina	Košice	Poprad
Laboratórne stanovené množstvo: priemer	1,64 g/obed	2,66 g/obed	2,14 g/obed	0,95 g/obed	1,89 g/obed	2,22 g/obed	1,51 g/obed	1,97 g/obed
Odporúčané množstvo	0,7 g/obed							



Graf č. 1 Zobrazuje porovnanie laboratórne vyhodnoteného množstva jedlej soli v obedoch s odporúčanými výživovými dávkami v predškolskom zariadení.



Graf č. 2 Výsledky laboratórných hodnotení preukázali, že iba 3 vzorky boli pod limitom OVD, vo zvyšných vzorkách bolo zaznamenané prekročenie soli v rámci OVD, pričom v najvyššom počte vzoriek išlo o prekročenie OVD medzi 100 až 200%.

Záver:

Nielen náš monitoring preukázal, že patríme medzi krajiny s nadmerným príjmom kuchynskej soli oproti odporúčaným denným dávkam. Dlhodobý nadmerný príjem soli u detí je preukázateľný rizikový faktor pre vznik hypertenzie, osteoporózy, poškodenie obličiek a obezity v dospelosti.

Mohlo by sa zdať, že normy na kuchynskú soľ sú nastavené veľmi prísne ale školské stravovanie sa nemôže porovnávať so stravovaním detí v domácnosti. Deti sa sťažujú na obedy bez chuti, pretože sú zvyknuté na výraznejšie presolené a korenisté jedlá z domu. Ale základnou úlohou a cieľom školského stravovania je osvojenie si zdravých stravovacích návykov v detskom veku.

Napriek snahe kuchárov v školských jedálňach dodržiavať materiálne – spotrebné normy a vychádzať z odporúčaných výživových dávok bola kuchynská soľ vo vzorkách pokrmov výrazne prekročená, pretože až dve tretiny soli je v spracovaných potravinách v tzv. „skrytej forme“. Osoba, ktorá objednáva pre jedáleň produkty, by mala dôsledne sledovať informácie o soli a vyvarovať sa potravinám ktoré sú na soľ bohaté. Dokonca WHO si dala za kľúčovú úlohu v rámci prevencie srdcovo-cievnych ale aj metabolických ochorení apelovať na výrobcov potravín, aby znižovali pridávanú soľ v potravinách. Základnou požiadavkou školského stravovania je variť z čerstvých surovín a používať potraviny najvyššej kvality.

Jedlo musí byť nielen zdravé, ale tiež musí chutiť. Dobrá chuť jedla sa dá dosiahnuť aj bez nadmerného prisáľania a soľ sa dá nahradiť bylinkami, ako napríklad petržlenová vňať, pažitka, bazalka, oregano, tymian, rozmarín, pór, ligurček, cibuľa, cesnak, paprika.

Všetko úsilie školských jedální o maximálne zredukovanie soli je zbytočné, ak sa nezmení výchova rodičov a strava, ktorú deti zjedia doma a mimo školy. Dôležitým krokom je riadne poučiť personál školských jedální, osвета a zvýšenie povedomia u pedagogických pracovníkov a rodičov o nežiaducich účinkoch vysokého príjmu soli na zdravie.

Vzhľadom k vyššie uvedeným záverom z prieskumov, ktoré preukázali nadmernú spotrebu soli u detí predškolského veku, je potrebné na tieto vekové skupiny zamerať zdravotno-výchovné aktivity, týkajúce sa okrem iného aj nutnosti prísneho sledovania denného príjmu soli.

Mgr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD.
hlavný hygienik Slovenskej republiky