



### Solme s rozumem

V týdnu od 29. 2. do 6. 3. probíhá v České republice při příležitosti mezinárodní akce World salt Awareness kampaň „Solme s rozumem“. Stěžejní součástí kampaně je Výzva Hlavního hygienika ČR k podpoře aktivit v oblasti snížení konzumace soli.

Spotřeba soli v České republice je nadměrná, trojnásobně převyšuje doporučený optimální denní příjem. 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.

Zdravotní ústav se sídlem v Ústí nad Labem se k výzvě připojuje. Poradna podpory zdraví nabízí **ZDARMA** pro širokou veřejnost konzultace a poradenství zaměřené na snižování nadměrného příjmu soli. Poradna sídlí v budově Zdravotního ústavu se sídlem v Ústí nad Labem v ulici Moskevská (vedle Hraničáře), tel: 721 949 260 , e-mail: [poradna@zuusti.cz](mailto:poradna@zuusti.cz). K dispozici jsou zdarma také zdravotně výchovné materiály k této problematice.

### Co může udělat každý z nás pro snížení příjmu soli?

- Naučme se vyčíst obsah soli/ sodíku z obalů potravin
- Mysleme na svoje stravování a udělejme si čas na přípravu jídla
- Nekupujme pečivo posypané solí
- V restauraci žádejme méně slaná jídla
- Omezte při vaření sůl, nahrazujte ji jinými přísadami, bylinkami
- Vařte z čerstvých surovin

K výzvě je možné se připojit na [www.mene-solit.cz](http://www.mene-solit.cz).