DOPLŇKY STRAVY 09. 01. 2021

Minerály v kostce: Sodík je pro správné fungování těla nezbytný. Většinou jej však máme nadbytek, což je spíše na škodu

Sodík patří mezi minerály, které jsou pro náš organismus potřebné i nebezpečné zároveň. Sodík hraje klíčovou roli při udržování vodní bilance těla, ovlivňuje také nervosvalové funkce i elektrickou aktivitu. Žít se bez něj nedá, ale jeho nadbytek může napáchat velké škody.

Aby tělo dobře fungovalo, potřebuje jen malé množství sodíku. Ovšem **většina lidí jej organismu dodává ve velkém množství**. Aniž by si to uvědomovali. A to už je problém. Vysoká spotřeba sodíku může stát za vyšším krevním tlakem a **je také rizikovým faktorem pro srdeční choroby a mrtvici**. Většina sodíku, který konzumujeme, je ve formě soli. Takzvané "skryté soli" především.

Sodík: Natrium, Na

Chemicky patří mezi alkalické kovy. Hlavní úloha sodíku v lidském těle spočívá **v zadržování vody, čímž nás chrání před velkými ztrátami tekutin**. V organismu je v rovnovážném stavu s dalším minerálem – s draslíkem. Oba dva společně se podílejí **na udržení acidobazické rovnováhy**. Tedy na takovém stavu těla, aby nedošlo k jeho překyselení, **přenosu nervových signálů a činnosti svalů a srdce**. Sodík také patří mezi minerály, které jsou nepostradatelné při tvorbě červených krvinek a kyseliny chlorovodíkové v žaludku (bez ní by nebylo možné trávit). Prvek dále **stimuluje činnost ledvin a brání tvorbě ledvinových kamenů**.

Minerály: Sodík versus sůl

Více než 90 procent sodíku, který konzumujeme, je **právě ve formě soli**. Provedené výzkumy jasně prokazují silnou vazbu mezi množstvím spotřebované soli a zvýšenou hladinou krevního tlaku. **Jakmile snížíme spotřebu soli, krevní tlak začne u většiny lidí klesat během několika týdnů**. Toto potvrzuje i fakt, že v zemích, kde lidé konzumují stravu s nízkým obsahem soli, **mají lidé krevní tlak v normě**. Mimochodem vysoký krevní tlak mívá úzkou souvislost s infarktem a mrtvicí.

Minerály: Sodík a jeho výskyt v potravinách

Mezi potraviny **s nízkým obsahem sodíku** se řadí například brambory, zelenina, ovoce, maso, ryby, rýže, ovesné vločky, těstoviny. Naopak **potravinám s vysokým obsahem sodíku** je lepší se vyhýbat. Jde především o fast food, chipsy, uzeniny a grilované maso, slaninu, instantní polévky či uzené ryby.

Minerály: Sodík a jeho nedostatek

V dnešní době je **nedostatek sodíku poměrně vzácný jev, ke kterému téměř nedochází**. Pokud ano, pak se to může stát při skutečně silném pocení – tedy například při práci v horku (ve slévárně, sklárně, ocelárně…) či **po extrémně náročné fyzické aktivitě spojené s nadměrným sluněním** (například sportovci). Tyto stavy jsou pak spojeny se svalovými křečemi, bušením srdce, bolestmi hlavy a průjmy. **Zvýšená spotřeba sodíku** je také při nadměrném nervovém vypětí (stres).

Minerály: Sodík a jeho nadbytek

Vzhledem k tomu, že **nejdostupnějším zdrojem sodíku je kuchyňská sůl** (NaCl – chlorid sodný), je předávkování v našich podmínkách naopak jev velmi častý. Nejde ani tak o to, že bychom záměrně používali ve velkém sůl, i když ani to není v naší zemi žádnou výjimkou. Nicméně největší problém je v tom, že **sůl je skryta v mnoha potravinách**, aniž bychom u nich cítili onu jasně slanou chuť na jazyku. Jde o takzvaně “skrytou sůl”. Absolutně **přesolené jsou uzeniny, konzervované a trvanlivé potraviny, kečupy nebo hořčice**.

Opatrní bychom měli být i **při příjmu minerálních vod, které často bývají bohaté právě na sodík**. Citlivými osobami na tento chemický prvek jsou zejména těhotné ženy a malé děti. Zatímco těhotné by si na složení svého jídelníčku měly v tomto směru dávat pozor, **u dětí bychom měli být velmi striktní a přisolovat jídlo bychom jim neměli vůbec**, případně nejdříve od věku 2–3 let. Nicméně nutno podotknout, že **jakékoliv přisolování je i v tomto věku v podstatě zbytečné**. Sůl je svým způsobem návyková – pokud tedy potomky nenaučíme na příliš slanou chuť, **nebudou ji**

vyžadovat. Předávkování sodíkem s sebou nese zejména **zvýšení krevního tlaku a vyšší zátěž pro ledviny**.