

# Sůl a krevní tlak

## Kontroverze a nedorozumění

Navzdory mnoha průzkumům, vztah mezi solí a krevním tlakem je kontroverzní a ne zcela pochopen. Neexistuje žádný důkaz, že by sůl u zdravých jedinců způsobovala vysoký krevní tlak.

### Rizika

Ti, kteří říkají, že snížení příjmu soli má očividný zdravotní přínos pro průměrně zdravou osobu, tak činí bez vědeckého důkazu podporujícího jejich teorii. Naproti tomu, některé doklady mluví o možných nepříznivých odrazech nízkosodíkových diet spojených s nežádoucími změnami reninu, insulinu, triglyceridů a lipoproteinů v plasmě. Pro některé ze skupin populace, jako jsou např. starší lidé, těhotné ženy a atleti, by bylo velmi nebezpečné přejít na nízko solnou dietu. Zprávy o nezdravosti solení a obecná doporučení snižovat příjem soli tedy mohou mnohdy způsobit více škody, než užítku.

### Výhody

Lidé, kteří mají již diagnostikovanou hypertenzi (vysoký krevní tlak), by mohli těžit ze snížení příjmu sodíku jako součásti jejich celkové léčby. Nicméně, další faktory jako snižování stresu, váhy a omezení alkoholu jsou pravděpodobně účinnější delší dobu než snížení soli během diety.

### Věda

Práce respektovaných vědců z celého světa se shodují na tom, že u zdravé populace žádné výhody snižováním příjmu soli nevznikají.

Toto bylo dokázáno v roce 2004. Velmi uznávaná Cochrane Library<sup>1</sup> zveřejnila dvě analýzy všech hlavních průzkumů uskutečněných mezi lety 1966 a 2001 na základě vztahu mezi příjmem sodíku a krevním tlakem. Závěry autorů přehledu byly tyto:

### Jasně rizikové faktory pro vysoký krevní tlak (hypertenzi)



- Současné výsledky ukazují, že působení na osoby s normálním krevním tlakem je malé, přes značné snížení příjmu sodíku. Další extrémní snížení sodíku by mohlo vést k nežádoucímu přírůstku množství tuku v těle.

### Závěr

Snížení příjmu soli nemá podstatné zdravotní přínosy pro průměrně zdravé lidi. Pro některé skupiny populace může být přechod k dietě s nízkým příjmem soli naopak nebezpečné.

(viz další stránky: Sůl a voda, Sůl a starší lidé, Sůl a těhotenství, Sůl a jídlo)

<sup>1</sup> The Cochrane Library je nezávislá rozpočtová organizace, která shromažďuje a rozšiřuje systematické přehledy lékařských zákroků. Existuje, aby poskytovala informace vysoké kvality těm, kteří dostávají a poskytují lékařskou péči.

### Reference:

#### **1. Systematic review of long term effects of advice to reduce dietary salt in adults**

Hooper L., Bartlett Ch., Davey Smith C., Ebrahim S.: BMJ (British Medical Journal, Clinical Research Ed.) , Volume 325, Issue 7365 , 2002, Page 628;

ISSN: 1468-5833

#### **2. Effects of Reduced Dietary Sodium on Blood Pressure: A Meta-analysis of Randomised Controlled Trials**

Midgley, J. P.; Matthew, A. G.; Greenwood, C.M.; Logan, A.G.: JAMA - The Journal of the American Medical Association, Volume 275, Issue 20 , 1996, Pages 1590-1597

ISSN: 0098-7484

#### **3. Dietary sodium intake and mortality: the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES I).**

Alderman M.H., Cohen H., Madhavan S.: Lancet, Volume 351, Issue 9105 , 1998, Pages 781-785

ISSN: 0140-6736

#### **4. Effects of Sodium restriction on Blood Pressure, Renin, Aldosterone, Catecholamines, Cholesterol and Triglyceride: A meta-analysis**

Graudal N.A., Galloe A.M., Garred P.: JAMA: The Journal of the American Medical Association; Volume 279, Issue 17 , 1998, Pages 1383-1391

ISSN: 0098-7484

#### **5. Lifestyle modifications to prevent and control hypertension. 5. Recommendations on dietary salt.**

Fodor J.G.; Whitmore B.; Leenen F.; Larochelle P.: CMAJ - Canadian Medical Association Journal (Journal De l'Association Medicale Canadienne), Volume 160, Issue 9, Supplement , 1999, Pages S29-S34

ISSN: 0820-3946

#### **6. The dietary guideline for sodium: should we shake it up? Yes!**

McCarron D.A.: The American Journal of Clinical Nutrition; Volume 71, Issue 5 , 2000, Pages 1013-1019

ISSN: 0002-9165

#### **7. Advice to reduce dietary salt for prevention of cardiovascular disease (Cochrane Review)**

Hooper L., Barlett C., Davey Smith G., Ebrahim S.: Cochrane Database of Systematic Reviews (Online: Update Software), Issue 1 , 2004, Page CD003656

ISSN: 1469-493X

#### **8. Effects of low sodium diet versus high sodium diet on blood pressure, renin, aldosterone, catecholamines, cholesterol, and triglyceride (Cochrane Review)**

Jürgens G., Graudal N.A.: Cochrane Database of Systematic Reviews (Online: Update Software), Issue 1 , 2004, Page CD004022

ISSN: 1469-493X

#### **9. Sodium reduction and weight loss for elderly patients with hypertension**

Alderman M.H.; Cohen H.; Madhavan S.: JAMA - The Journal of the American Medical Association, Volume 280, Issue 10 , 1998, Pages 885-886

ISSN: 0098-7484