

Potravina	Obsah Na [mg.kg <sup>-1</sup> ]
banány	10
brambory	30 - 280
cibule	100 - 260
čaj černý	450
čočka	40 - 550
čokoláda mléčná	2800
fazole	20 - 400
hlávkový salát	30 - 100
hrách	20 - 380
chléb celozrnný	4000 - 6000
jablka	16 - 30
jahody	15 - 30
játra vepřová	770
káva pražená	740
maso hovězí	580 - 690
maso vepřové	450 - 600
maso kuřecí	460
mléko plnotučné	480 - 500
mouka pšeničná	20 - 30
pomeranče	14 - 30
pšenice	80
rajčata	30 - 30
ryby	650 - 1200
rýže	60
soja	60
sýry	450 - 14000
špenát	600 - 1200
vaječný bílek	1900
vaječný žloutek	500
vejce slepičí	1350
vlašské ořechy	30
zelí	130

- [Sodík v potravinách](#)
- [Nedostatek sodíku](#)

- [Doporučené dávkování](#)

## Sodík v potravinách

Sodík v lidském organismu má spolu s [draslíkem](#) nezastupitelnou roli při přenosu nervových vzruchů. Princip přenosu nervových vzruchů spočívá v tvorbě elektrického napětí na buněčné membráně. Elektrický potenciál na buněčné stěně vzniká při přechodu sodíkového kationtu z nitra buňky do vnějšího prostředí. Uvnitř buňky je sodík nahrazován draslíkem, celý proces se nazývá **sodíkodraslíková pumpa**.

Společně s draslíkem a [chlórem](#) pomáhá udržovat osmotický tlak tekutin a reguluje acidobazickou rovnováhu.

Mezi potraviny s vysokým obsahem sodíku patří zejména uzeniny, sýry, ryby, většina konzervovaných a instantních pokrmů. Mezi potraviny s nulovým obsahem sodíku patří všechny rostlinné oleje, cukr a většina destilátů. Velmi nízký obsah sodíku (*max. 10 mg/kg*) mají nektarinky, fiky, proso, brusinky, loupaná rýže, banány a špaldová a žitná mouka.

**Tabulka** zobrazuje abecední seznam vybraných potravin bohatých na sodík: →

## Nedostatek, nadbytek

Nedostatek sodíku v organismu (*hyponatrémie*) je velmi málo pravděpodobný. Naprostá většina potravin obsahuje dostatek sodíku ve formě jedlé soli. Hlavní příznaky nedostatku sodíku jsou nechutenství, dehydratace, poruchy metabolismu sacharidů, křeče nebo nízký krevní tlak.

Nadbytek sodíku v těle (*hypernatémie*) zatěžuje ledviny, dochází k zadržování vody v organismu a ke zvyšování krevního tlaku. Mezi další příznaky předávkování sodíkem patří např. bolesti hlavy nebo impotence.

## Doporučené dávkování

Doporučená denní dávka (*DDD*) sodíku pro dospělého člověka je 500 mg. Pro děti do věku jednoho roku je *DDD* 120 – 200 mg a pro děti od 1 – 9 let je doporučená dávka sodíku 225 – 400 mg denně.