

ZALECENIA DIETETYCZNE

DIETA NISKOSODOWA

Celem diety jest ograniczenie lub eliminacja soli kuchennej oraz spożywanie produktów o niskiej zawartości sodu. Należy całkowicie zrezygnować ze wszystkich rodzajów jedzenia, które zawiera konserwanty.

Diętę niskosodową stosuje się głównie w chorobach układu krążenia, chorobach nerek i nadciśnieniu tętniczym.

Techniki sporządzania potraw to: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie i pieczenie w folii lub pergaminie.

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWSKAZANE W DIECIE

PIECZYWO I PRODUKTY ZBOŻOWE

- Zabronione: pieczywo świeże, żytnie, razowe, bułka tarta, płatki kukurydziane, chipsy, kasza gryczana, pęczak, grube makarony.
- Dozwolone: pieczywo czerstwe, jasne, chleb chrupki, pieczywo Graham w ograniczonej ilości, płatki owsiane, ryż, drobne makarony, kasza manna, jęczmienna łamana, krakowska.

OWOCE

- Zabronione: owoce niedojrzałe, owoce suszone, czereśnie, śliwki, gruszki, agrest, orzechy.
- Dozwolone: owoce dojrzałe bez skórki i pestek, Ananas, arbuz, banan, czarne jagody, mandarynki, morele, nektarynki, poziomki, truskawki, agrest, czereśnie, grejfruty, gruszki, jabłka, maliny, porzeczki czarne i czerwone, śliwki, brzoskwinie, pomarańcze, wiśnie, kiwi, cytryna

WARZYWA

- Zabronione: warzywa kiszone, konserwowane, kapusty, ogórki, cebula i szczypiorek, papryka, rzodkiewka, ziemniaki smażone, w postaci frytek, placki ziemniaczane.
- Dozwolone: Bakłażan, groszek zielony, papryka zielona, szczypiorek, szparagi, cukinia, dynia, papryka czerwona, sałata, marchew, buraki, szpinak, kabaczki, dynia, zielony groszek (młody), młoda fasolka szparagowa, sałata zielona, pomidor.

MLEKO I JEGO PRZETWORY

- Zabronione: sery podpuszczkowe i dojrzewające (tzw. Żółte), serki fromage, pleśniowe, Feta, sery topione, sery twarogowo-owcze (bryndza, oscypek).
- Dozwolone: twarogowe i homogenizowane, jogurty, kefiry, mleko słodkie i zsiadłe.

JAJKA

- Zabronione: smażone
- Dozwolone: gotowane w wodzie lub na parze.

MIĘSO I JEGO PRZETWORY

- Zabronione: baranina, tłusta wieprzowina, gęś, kaczka, wędliny tłuste, podrobowe z dodatkiem soli, mięsa peklowane, konserwy mięsne, szynki, kielbasa, suszone i wędzone mięso, paszтетowa, wątrobianka, boczek, słonina.

ZALECENIA DIETETYCZNE

DIETA NISKOSODOWA

- Dozwolone: wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki, chuda wieprzowina w ograniczonej ilości.

RYBY

- Zabronione: tłuste, wędzone, konserwy, marynaty.
- Dozwolone: chude – dorsz, leszcz, sandacz, płastuga, sola.

CIASTA I DESERY

Zabronione: pączki, faworki, krakersy, słone paluszki, chałwa, czekolada, kakao, torty i ciasta z kremem i z dodatkiem soli.

- Dozwolone: cukier, dżemy bez pestek, miód, przetwory owocowe bez dodatku cukru, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe

NAPOJE

Zabronione są wody mineralne, soki z zawartością sodu.

ZUPY I SOSY

Powinny być zagęszczane zawiesiną z mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance. Zupy podajemy tylko z dozwolonych warzyw, zaciągane zawiesiną, bez zasmażek. Zabrania się spożywania zup w proszku.

PRZYPRAWY

- Zabronione: ocet, pieprz, sól, sos sojowy, maggi, musztarda, papryka ostra, chili, kostki rosolowe, przyprawa Vegeta, Jarzynka.
- Dozwolone: cukier, sok z cytryny, przyprawy ziołowe – tymianek, majeranek, lubczyk, wanilia, bazylija, kminek, estragon, pietruszka, szalwia, cynamon, koperek.

JAK OGRANICZYĆ SPOŻYCIE SODU?

Oto kilka sposobów na ograniczenie sodu w codziennym jadłospisie:

- Czytaj etykiety- znaczna część produktów spożywczych zawiera na etykiecie informację o zawartości sodu w 100 gramach, warto wybierać te które podają ten parametr, a ilość sodu jest w nich niewielka,
- Ogranicz posiłki przygotowane przemysłowo- na ogół zawierają bardzo duże ilości sodu,
- Gotuj na parze- ryby, mięsa, warzywa- nie wymagają wtedy dodatku soli,
- Należy unikać fast foodów i słonych przegryzek,
- Wybieraj wodę mineralną niskosodową,
- Pamiętaj, że leki też mogą dostarczać sód, zwłaszcza leki przeciwbólowe,
- Staraj się ograniczyć dodawanie soli do potraw gotowanych w domu,
- Ogranicz użytek sosów do gotowania- sos sojowy czy maggi zawierają bardzo duże ilości soli,
- Należy wykluczyć polepszacze smaku np. kostki rosolowe, przyprawa Vegeta, Jarzynka,
- Dodawaj przyprawy ziołowe np. estragon do ryb, pietruszkę, szalwię, tymianek, które poprawiają również walory smakowe potraw.