Opracował: mgr. dietetyk Paulina Chrzan

ZALECENIA DIETETYCZNE
DIETA NISKOSODOWA

1. Zastosowanie

•w przypadku pacjentów z wystąpieniem obrzęków,

•w niewydolności krążenia

•przy wodobrzuszu,

•w nadciśnieniu tętniczym,

•w niewydolności nerek.

2. Najważniejsze zalecenia dietetyczne:

•dieta niskosodowa to modyfikacja diety podstawowej, polegająca na ograniczeniu podaży soli kuchennej oraz produktów w nią bogatych. Powinna dostarczać niezbędnej ilości energetycznej oraz wszelkich niezbędnych składników odżywczych,

•spożywaj regularne posiłki, niewielkie objętościowo,

•ograniczaj spożycie soli kuchennej oraz produktów bogatych w NaCl,

•stosuj zioła „imitujące” słony smak, tj. bazylia, tymianek, estragon, koperek, zielona pietruszka, majeranek, czosnek,

•wyklucz produkty i potrawy tłuste, smażone, pieczone i smażone w sposób tradycyjny,

•przygotowując potrawy stosuj sposoby obróbki tj. gotowanie w wodzie, na parze, piecz bez tłuszczu w piekarniku, smaż bez tłuszczu, duś bez wcześniejszego obsmażania,

•unikaj produktów wysoko przetworzonych czy żywności fast-food (chipsy, krakersy, paluszki),

•potrawy przygotowuj na świeżo, nie przechowuj w lodówkach,

•dbaj o odpowiednią podaż wody, wybieraj te źródlane, a nie mineralne, zawierające często w sobie sól.

TEGO JEDZ WIĘCEJ- JAK NAJCZĘŚCIEJ	TEGO JEDZ MNIEJ - OGRANICZ
•**Mięso**(ryby chude: dorsz, kergulena, płastuga, morszczuk, mintaj, indyki, kurczaki, cielęcina. Króliki, dziczyzna, chuda wołowina, jagnięcina, chuda wieprzowina, np. polędwica, schab) •**Nabiał**(mleko chude, sery chude np. chudy twaróg, jogurt chudy, kefir chudy, białka jaj, serki twarogowe półtłuste) •**Jaja**(gotowane na miękko, przygotowane na parze w formie jajecznicy / omletów) •**Produkty zbożowe**(pieczywo pszenne o niskiej zawartości sodu, mąka pszenna, drobne kasze: manna, kukurydziana, krakowska, jęczmienna łamana, gryczana łamana, ryż, płatki owsiane, mąka krupczatka, mąka sojowa, drobne makarony oraz pozostałe kasze przecierane) •**Warzywa**(warzywa świeże i mrożone (poza wymienionymi obok), brokuły,	• **Mięso**(tłuste ryby wędzone i z konserwy np. makrela, mięso z widocznym tłuszczem, kaczki, gęsi, kiełbasy, salami, pasztety mięsne i inne) • **Nabiał**(tłuste sery, ser feta, typu fromage, ser żółty, jogurty z pestkami i cząstkami owoców niezalecanych, mleko 2% i tłustsze, pełnotłuste jogurty i kefiry, maślanki) • **Jaja**(gotowane na twardo, smażone) • **Produkty zbożowe**(rogaliki francuskie (croissant), pieczywo mocno solone, pieczywo cukiernicze z dodatkiem proszku do pieczenia, grube nieprzecierane kasze, grube makarony, płatki kukurydziane, większe ilości produktów z mąki razowej) • **Warzywa**(warzywa kiszone, solone i konserwowane, potrawy warzywne odgrzewane, smażone lub pieczone z tłuszczem)

bakłażany, cukinia, kabaczek, kala) •**Owoce**(owoce świeże i suszone, owoce konserwowane (niesłodzone)) •**Tłuszcze**(oleje zawierające kwasy wielonienasycone np. słonecznikowy, kukurydziany, sojowy, oleje zawierające kwasy jednonienasycone np. rzepakowy i oliwa z oliwek. margaryny miękkie z tych olejów, margaryny o zmniejszonej zawartości tłuszczu) •**Zupy i sosy**(zupy warzywne, chude wywary mięsne) •**Przyprawy**(przyprawy łagodne w smaku: wanilia, cynamon, szafran, goździki, sok z cytryny, nasiona kminku, czarnuszki, liście pietruszki, selera, lubczyku, estragonu, szałwii, majeranku, lebiodki, czosnek) •**Inne**(miód, cukier, niskosłodzone dżemy (w ograniczonych ilościach)) •**Napoje**(herbatki ziołowe, owocowe, soki warzywne, woda mineralna niegazowana niskosodowa (do 100mg sodu na litr), kawa zbożowa, słaba herbata, słaba kawa naturalna) •	• **Owoce**(słodkie przetwory owocowe) • **Tłuszcze**(masło, smalec, słonina, łój, tłuszcz spod pieczeni, margaryny twarde, olej palmowy) • **Zupy i sosy**(zupy zagęszczone, zupy zaprawiane śmietaną) • **Przyprawy**(sól, musztarda, keczup, gorczyca, ostra papryka, magii, kostki rosołowe, sos sojowy, zupy w proszku, wszystkie marynaty) • **Inne**(czekolada, czekoladki, chałwa, ciasta i ciasteczka przemysłowo wytwarzane z dodatkiem proszku do pieczenia) • **Napoje**(mocna kawa, mocna herbata, mocne kakao, napoje gazowane)