



DIETA Z OGRANICZENIEM SODU

Dieta niskosodowa zalecana jest najczęściej u pacjentów z obrzękami, niewydolnością krążenia, nerek lub wodobrzuszem.

Z diety niskosodowej należy wyeliminować sól kuchenną i produkty bogatosodowe. W indywidualnych sytuacjach niezbędne jest limitowanie spożycia produktów naturalnie zawierających sól, takich jak np. pełnotłuste produkty mleczne. Należy też zwracać uwagę na zawartość sodu w wodach mineralnych i wybierać te niskosodowe, czyli zawierające nie więcej niż 5-10 mg sodu na litr. Ważnym elementem wspomagającym leczenie jest czytanie etykiet produktów spożywczych i zwracanie szczególnej uwagi na produkty zawierające następujące substancje dodatkowe: E621 – glutaminian sodu (wzmacniacz smaku, składnik zup w proszku, sosów, przypraw), E211 – benzoosan sodu (konserwant występujący w przetworach owocowych i warzywnych, konserwach rybnych, napojach gazowanych), E250 – azotyn sodu (konserwant dodawany w produkcji wędlin i wędzonych przetworów mięsnych), E331 – cytrynian sodu (regulator kwasowości stosowany do produkcji dżemów, napojów i przetworów mlecznych), E500b – wodorowęglan sodu (inaczej: soda oczyszczona, podstawowy składnik proszku do pieczenia). Należy pamiętać, że w naturalnych (nieprzetworzonych) produktach roślinnych zawartość sodu jest zwykle niska. Zawartość sodu w pieczywie tradycyjnym może być zróżnicowana (dość wysoka), zatem zaleca się spożywanie pieczywa niskosodowego lub z własnego wypieku (bez dodatku soli, proszku do pieczenia i sody). Sposoby przygotowania potraw; w wodzie i na parze, duszenie, pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym, smażenie w niewielkiej ilości tłuszczu, przygotowanie własnych wędlin – bez dodatku soli i przypraw zawierających E621 i E250

Chorzy powinni ograniczyć ilość przyjmowanych płynów do max. 1,5l/dobę lub ilości indywidualnie określonej przez lekarza/dietetyka

Zalecenia dla niskosodowej:

- Posiłki należy spożywać regularnie (4-5 razy dziennie) o stałych porach. Pierwszy posiłek zjedz w pierwszej godzinie po przebudzeniu, a ostatni na 2-3 godziny przed snem.
- Nie solić potraw przed spróbowaniem. Najlepiej jest nie solić potraw jeszcze w trakcie gotowania, a dopiero ewentualnie dosalać w razie potrzeby przed jedzeniem.
- Należy koniecznie zrezygnować ze stosowania soli kuchennej. Z powodzeniem można ją zastąpić świeżymi lub suszonymi ziołami, np.: bazylią, tymiankiem, estragonem, koperkiem, zieloną pietruszką, majerankiem. Niektóre, z tych warzyw jak np. czosnek, także mogą spełniać rolę przypraw, a jednocześnie posiadają właściwości obniżające ciśnienie krwi.
- Powinniśmy unikać produktów wysoko przetworzonych, takich jak gotowe potrawy, sosy, zupy w proszku, które ze względu na wysoki stopień obróbki i ilość konserwantów zostały wzbogacone w dodatkową ilość soli.
- Należy unikać pokarmów zawierających dużo sodu: śledzi, wysoko przetworzonych wędlin i konserw mięsnych, serów żółtych, topionych i typu Feta, wędzonego mięsa i ryb, produktów marynowanych i konserwowych, fast food'ów, słonego pieczywa, chipsów, krakersów, słonych przekąsek typu paluszków.
- Starszym osobom może być bardzo ciężko zrezygnować z całożyciowego przyzwyczajenia. w aptekach mogą znaleźć substytut soli kuchennej w postaci soli sodowo-potasowej. Nie jest to jednak produkt dla każdego. Potas w nadmiarze jest szkodliwy, szczególnie dla pacjentów z chorobami towarzyszącymi, takimi jak: cukrzyca, czy choroby nerek.
- Bardzo ważne jest wczesne, profilaktyczne odzwyczajanie od soli już małych dzieci. Wiele ogólnowiatowych badań potwierdziło, że nasze powszechne używanie soli jest kwestią przyzwyczajenia, a nie wyboru opartego na smaku. Dzieci, które nie znają smaku solonych potraw, są tak samo zadowolone ze smaku potraw niesolonych. Zwyczaju solenia uczą się jednak od rodziców.
- Zrezygnuj z alkoholu.
- Jeżeli mimo wszystko nie jesteś w stanie jeść tradycyjnych posiłków, cierpisz na brak apetytu, przez co niepokoisz się, że możesz nie dostarczyć z dietą odpowiedniej wartości energetycznej czy potrzebnych składników odżywczych, skonsultuj się z lekarzem w celu dodania do jadłospisu doustnych preparatów odżywczych.

Grupa	Produkty/potrawy dozwolone	Produkty/potrawy zabronione
-------	----------------------------	-----------------------------

Warzywa	Warzywa świeże i mrożone	Warzywa kiszone, solone i konserwowane. Potrawy warzywne odgrzewane, smażone lub pieczone z tłuszczem, gotowe soki warzywne
Ziemniaki	gotowane, puree z dodatkiem masła	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy
Owoce	Świeże i mrożone warzywa i owoce	owoce suszone
Produkty zbożowe	Pieczywo niskosodowe lub z własnego wypieku. Mąka pszenna, drobne kasze: manna, kukurydziana, krakowska, jęczmienna łamana, gryczana łamana, ryż, płatki owsiane.	Pieczywo tradycyjne (jasne i ciemne). Wyroby piekarnicze i słodczyce (m.in. ciastka, wafelki), płatki zbożowe, kukurydziane, żytnie, pszenne i smakowe (słodzone) 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.
Mleko i produkty mleczne	Mleko chude, sery chude np. chudy twaróg, jogurt chudy, kefir chudy, białka jaj	Sery żółte i topione, tłuste, twarogi, mleko skondensowane. mleko w proszku, margaryna, masło
Mięso, wędliny, ryby, jajka	świeże nieprzetworzone chude mięso, chude wędliny własnego wyrobu (bez soli i przypraw zawierających sól), drób, ryby słodkowodne i wybrane ryby morskie. Indyki, kurczaki, cielęcina. Króliki, dziczyzna, chuda wołowina. Do kanapek chude gotowane lub pieczone mięso (cielęcina, wołowina, indyk), galaretka z kurcząt. Ryby chude: dorsz, kergulena, płastuga, morszczuk, mintaj, jaja	wędzonki (ryby, sery, mięsa, wędliny), podroby, wędliny i przetwory mięsne, śledzie, sardynki, szprotki
Rośliny strączkowe	brak	wszystkie
Tłuszcze	oleje roślinne, oleje zawierające kwasy jednonienasycone np. rzepakowy i oliwa z oliwek. Margaryny miękkie z tych olejów. Margaryny o zmniejszonej zawartości tłuszczu.	Masło. Smalec. Ślonina. Łój. Tłuszcz spod pieczeni. Margaryny twarde. Olej palmowy.
Przyprawy	naturalne przyprawy świeże i suszone (np. pietruszka, szafran, bazylia, sok z cytryny, lubczyk, majeranek. Niewielkie ilości cebuli, ziela angielskiego, liści lauowych, czosnku.	Sól, pieprz naturalny, ocet, musztarda, keczup, gorczyca, ostra papryka, maggi, kostki rosółowe, sos sojowy, zupy w proszku, wszystkie marynaty, wyroby instant, koncentrat pomidorowy, ketchup, musztarda, maggi, kostki bulionowe, gotowe zupy i sosy, marynaty.
Desery i słodczyce	Miód, cukier, niskosłodzone dżemy (w ograniczonych ilościach).	Czekolada, czekoladki, chałwa, ciasta i ciasteczka przemysłowo wytwarzane z dodatkiem proszku do pieczenia
Napoje	Herbatki ziołowe, owocowe, soki warzywne, woda mineralna niegazowana niskosodowa (do 100mg sodu na litr), kawa zbożowa, słaba herbata, słaba kawa naturalna.	Mocna kawa, mocna herbata, mocne kakao, napoje alkoholowe, Napoje gazowane.
Stosuj: gotowanie, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii, pieczenie w pergaminie Unikaj: smażenia, tradycyjnego pieczenia, zasmażek, zaciągania zup śmietaną		

Źródło: <https://diagnosis.pl/dieta-niskosodowa>