

## DIETA Z OGRANICZENIEM SODU

Stosowana jest w niewydolności krążenia, nadciśnieniu tętniczym, ostrym zapaleniu kłębków nerkowych, ostrej niewydolności nerek, zespole nerczycowym, kamicy nerkowej.

W zależności od rodzaju schorzenia redukcja soli w diecie może być różna. Zalecane normy energii i składników odżywczych są różne w zależności od jednostki chorobowej. Należy unikać potraw smażonych i tłustych. Potrawy należy przygotowywać gotując w wodzie, na parze, duszone czy pieczone w folii.

### Produkty zakazane:

- produkty wędzone i peklowane,
- marynaty i kiszonki,
- konserwy i przetwory mięsne, rybne oraz warzywne i owocowe,
- kostki rosółowe i przyprawowe,
- zupy i sosy w proszku oraz w płynie,
- słone przekąski typu paluszki, krakersy, orzeszki, chipsy

Dosyć bogatym źródłem soli są również wędliny, pieczywo oraz sery i masło, pomidory, buraki, marchew, kalarepka, przyprawy.

### Produkty zalecane:

- pieczywo bezsolne (chleby, bułki, sucharki, tosty, wafle ryżowe),
- niesolone masła (orzechowe i kokosowe),
- sery bez soli (większość kozich oraz sojowych),
- wody mineralne z niską zawartością sodu,
- kostki przyprawowe bez dodatku soli (np. wegetariańskie),
- przyprawy niezawierające soli (ziołowe musztardy, ketchupy, itp.),
- gotowe pasty i pasztety smakowe bez soli (z reguły warzywne),
- specjalne niesolone przekąski: orzechy, nasiona, pestki (większość eko),
- większość produktów dla dzieci (obiadki, desery, ciasteczka),
- ekologiczne kiszonki (ogórki kiszane, kapusta kiszona).

Sól kuchenną można zastąpić solą potasową, ziołową oraz łagodnymi przyprawami: majerankiem, bazylią, estragonem, natką pietruszki, koperkiem, szczypiorkiem, anyżkiem czy kminkiem.

### Literatura:

*H. Ciborowska, A. Rudnicka „Dietetyka Żywność zdrowego i chorego człowieka”. PZWL, 2014*