

Dieta łatwostrawna – z ograniczeniem soli

Dieta łatwostrawna – z ograniczeniem soli jest **dieta o ograniczonej ilości sodu** w zależności od rodzaju schorzenia.

Ma zastosowanie w:

- zapalenie kłębuszków nerkowych
- nerczyca
- niewydolność krążenia
- nadciśnienie tętnicze
- marskość wątroby z obrzękami.

Celem diety jest zapobieganie zaburzeniom wodno elektrolitowym.

Dietę nisko sodową można podzielić na trzy rodzaje:

- dietę mało sodową, której poziom spożycia sodu wynosi do 1200 mg na dzień.
- dietę ubogo sodową, której poziom spożycia sodu wynosi do 400 mg na dzień.
- dieta ścisła, której poziom spożycia sodu wynosi do 50 mg na dzień.

Dzienna podaż soli nie powinna przekraczać 3 g na dzień (ok. 1 łyżeczki deserowej)

Dieta łatwostrawna - z ograniczeniem soli zapewnia powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona.

Zasadą diety jest nieobciążanie przewodu pokarmowego ilościowo i jakościowo i duże ograniczenie soli.

Temperatura posiłków powinna być umiarkowana, posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie, należy eliminować pojadanie między posiłkami.

Dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, należy eliminować sól i cukry proste z diety.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych.

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	• wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, • mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, • kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna, orkiszowa, jagłana, krakowska, • płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, • makarony drobne, • ryż biały,	• wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo pełnoziarniste • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cyrnonowe, czekoladowe, miodowe, • makarony grube i pełnoziarniste,

	suchary.	- ryż brązowy, ryż czerwony, - dania mączne np.: naleśniki - otręby.
Warzywa i przetwory warzywne	- warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), - gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach), - pomidor,	- warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, - warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, - ogórki, papryka, kukurydza, - warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu i soli, - kiszonki, - surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane.	ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	- dojrzałe/rozdrobnione, - przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, - dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe, - owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki.	- owoce niedojrzałe, - owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), - owoce w syropach cukrowych, - owoce kandyzowane, suszone, - przetwory owocowe wysokosłodzone, - owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, nie słone.	pozostałe nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia.	całe nasiona, pestki, orzechy.
Mięso i przetwory mięsne	- z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, - chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych.	- z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, - mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, - mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, - tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, - tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, - pasztety, - wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), - mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	wszystkie ryby morskie i słodkowodne,	- ryby surowe, - ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, - ryby wędzone, - konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	- gotowane na miękko, - jaja sadzone i jajecznica na parze.	- gotowane na twardo, - jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, - jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	- mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, - niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir).	- mleko i sery twarogowe tłuste - mleko skondensowane, - jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, - wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, - sery podpuszczkowe, - tłuste sery dojrzewające, - śmietana.
Tłuszcze	- masło, - miękka margaryna, - oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek	- tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, tój, - twarde margaryny, - masło klarowane, - majonez, - tłuszcz kokosowy i palmowy,
Desery (w ograniczonych ilościach)	- budyń, - galaretki, - kisiel, - sałatki owocowe z dozwolonych owoców, - ciasta drożdżowe niskosłodzone, - biszkoptowe niskosłodzone.	- słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, - torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, - ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, - ciasto francuskie,

		• czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	• woda niegazowana, • słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, • napary owocowe, • kawa zbożowa, • kakao naturalne, • soki warzywne, • soki owocowe, • kompoty.	• woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary kawy i herbaty, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
Przyprawy	• łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon, • gotowe przyprawy warzywne, • sól i cukier – ograniczona ilość.	• ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosołowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.

Opr. mgr K. Kupiec – dietetyk kliniczny