

DIETA Z OGRANICZENIEM SOLI/BEZSOLNA

ZALECENIA DIETETYCZNE:

- Wybieraj do picia **wody niskosodowe (zawartość sodu do 20mg/l)**;
- Zwracaj uwagę na skład kupowanych produktów i unikać tych z dodatkiem **soli/ sodu np. glutaminian sodu, monosodowy, E621**, na rzecz produktów jak najmniej przetworzonych (krótki skład, mało dodatków, znajome nazwy);
- Unikaj smażenia i odsmażania na rzecz gotowania, także na parze, pieczenia, duszenia bez obsmażania;
- Staraj się nie dosalać potraw na talerzu i ogranicz spożywania soli w gotowych produktach spożywczych.

Tabela produktów zalecanych i przeciwwskazanych

<i>Grupa produktów</i>	<i>Produkty i potrawy dozwolone</i>	<i>Produkty i potrawy przeciwwskazane</i>
Produkty zbożowe	Pieczywo, mąka, makarony, kasze w każdej postaci bez dodatku soli, naturalne płatki zbożowe	Solone makarony i kasze, płatki śniadaniowe smakowe, płatki kukurydziane
Mleko i produkty mleczne	Mleko, naturalne produkty mleczne: jogurt, kefir, maślanka w ramach dozwolonej ilości płynu , sery twarogowe, ser biały niesolony	Sery dojrzewające, topione, solone, pikantne
Jaja	Jaja całe, gotowane na miękko, omlety pieczone, jajecznica na parze	Smażone w sposób tradycyjny
Mięso, drób, wędliny, ryby	Cielęcina, chuda wołowina, drób, chude gatunki ryb słodkowodnych	Podroby, tłuste mięsa, wędliny, tłuste ryby morskie, konserwy, wędzone, wędliny i sery paczkowane, pasztety
Tłuszcze	Świeże masło, oleje roślinne	Smalec i pozostałe tłuszcze zwierzęce, tłuszcz kokosowy i palmowy
Ziemniaki	Gotowane, pieczone	Smażone, chipsy
Warzywa	Świeże, dojrzałe (wliczając w dozwoloną ilość płynów w ciągu dnia)	Kiszonki, warzywa solone, wzdymające: cebulowe, nasiona roślin strączkowych, kapustne
Owoce	Świeże (wliczając w dozwoloną ilość płynów w ciągu dnia)	
Desery	Przetwory owocowe, galaretki, musy, kisiele	Słodycze gotowe, z używkami, tłuste desery, lody, solone paluszki, krakersy, orzeszki
Przyprawy	Łagodne świeże i suszone	Ostre przyprawy, gotowe mieszanki przypraw (duży dodatek soli), kostki rosółowe,
Napoje (ilość zgodna z zaleceniami lekarskimi dotyczącymi spożycia płynów)	Słaba herbata, świeże soki owocowe, owocowo-warzywne, warzywne	Kawa naturalna, alkohol, gotowe soki warzywne (duży dodatek soli), słodzone napoje gazowane i niegazowane
Zupy i sosy (ilość zgodna z zaleceniami lekarskimi dotyczącymi spożycia płynów)	Warzywne, owocowe, mleczne	Zasmażane, tłuste, gotowe do spożycia, z proszku, ze słoików i puszek, ketchup,

WSKAZÓWKA: Producenci produktów spożywczych mają obowiązek ustawy wymieniać składniki produktu w kolejności od tych, których jest najwięcej w produkcie do tych, których jest w produkcie najmniej. Jeśli na kilku początkowych miejscach widnieje np. sól, glutaminian sodu, glutaminian monosodowy, E621 – poszukaj bardziej naturalnego zamiennika.