



# Dieta niskosodowa (S7)

## Zastosowanie diety

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

## Zasady diety

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 PRZYGOTOWYWANIA POTRAW**

- przygotowanie 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

Wskazane jest spożywanie przez pacjentów 4–6 posiłków o mniejszej objętości w celu wyeliminowania objawów pełności i wzdęć.

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

## **Produkty wskazane i przeciwwskazane**

### **Z diety należy bezwzględnie wykluczyć:**

- konserwy (mięsne, rybne, warzywne, mleko)
- kiszonki
- marynaty
- podroby
- wędzonki (ryby, sery, mięsa, wędliny)
- tłuste sery (m.in. żółte, topione, pleśniowe, feta, kozi, owczy, fromage, mozzarella)
- pieczywo tradycyjne (jasne i ciemne)
- wędliny i przetwory mięsne
- wyroby piekarnicze i słodyczne (m.in. ciastka, wafelki)
- płatki zbożowe, kukurydziane, żytnie, pszenne i smakowe (słodzone)
- owoce suszone
- gotowe soki warzywne
- koncentrat pomidorowy, ketchup, musztarda, maggi, kostki bulionowe
- gotowe zupy i sosy



- wyroby instant
- śledzie, sardynki, szprotki
- mleko w proszku
- margaryna, masło
- słone przekąski (m.in. paluszki, orzeszki, krakersy, chipsy)
- Fast-Food

**W diecie wskazane są następujące produkty:**

- świeże i mrożone warzywa i owoce
- pieczywo niskosodowe lub z własnego wypieku
- przetwory mleczne (sery twarogowe niesolone chude/pośluste, mleko, jogurty, kefir, maślanka)
- oleje roślinne
- świeże nieprzetworzone chude mięso
- chude wędliny własnego wyrobu (bez soli i przypraw zawierających sól)
- drób
- ryby słodkowodne i wybrane ryby morskie
- jaja
- świeżotłoczone soki warzywne i owocowe
- mąka, kasze, ryż, naturalne płatki (np. owsiane)
- ziemniaki
- naturalne przyprawy świeże i suszone (np. pietruszka, szafran, bazylija, sok z cytryny, lubczyk, majeranek)



## Tabela zawartości sodu i soli w wybranych produktach spożywczych

Nazwa produktu	Sód (mg/100 g)	Sól (g/100 g)
Łosoś wędzony	3.68	1470
salami popularne	3.27	1307
Dorsz wędzony	2.93	1170
Makrela wędzona	2.93	1170
Płatki kukurydziane	2.92	1167
Ser typu "Feta"	2.75	1100
Śledź marynowany	2.63	1050
Kiełbasa podwawelska	2.54	1017
Ser camembert pełnotłusty	2.42	966
Ser brie pełnotłusty	2.42	880
Chipsy paprykowe	2.15	859
Kiełbasa zwyczajna	2.12	848
Musztarda	1.9	760
Bułki bagietki	1.78	710
Ogórek kwaszony	1.76	703
Ser edamski tłusty	1.55	618
Śledź w oleju	1.41	562
Śledź w sosie pomidorowym	1.37	548
Groszek ptysiowy	1.32	529
Tuńczyk w wodzie	1.29	515
Tuńczyk w oleju	1.29	515
Bułki grahamki	1.18	473
Bułki kajzerki	1.16	463
Chleb żytni jasny	1.14	456
Chleb baltonowski	1.09	434
Bułki i rogalce maślane	1	398
Pumpernikiel	0.99	395
Ogórek konserwowy	0.97	389
Bułki pszenne zwykłe	0.95	379
Baton "Snickers"	0.9	359
Chleb żytni razowy litewski	0.89	357
Chałka	0.7	279
Kapusta kwaszona	0.65	260
Baton "MilkyWay"	0.61	242
Baton „Mars"	0.47	186



Groszek zielony, konserwowy	0.45	178
Jaja kurze całe	0.35	141
Jagodzianki	0.34	137
Pączki	0.34	137
Marchew	0.21	82
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	0.16	63
Maślanka 0,5% tłuszczu	0.15	60
Jogurt truskawkowy 1,5% tłuszczu	0.12	47
Mleko 1,5% tłuszczu	0.11	45
Mleko 0,5% tłuszczu	0.11	45
Twaróg chudy	0.1	41
Kefir 2% tłuszczu	0.1	38
Kalafior	0.07	26
Melon	0.06	22
Rodzynki	0.05	21
Kapusta biała	0.05	19
Dynia, pestki	0.05	18
Ogórek	0.03	11
Rzodkiewka	0.03	11
Pomidor	0.02	8
Brokuły	0.02	7
Banany	0.01	4
Orzechy włoskie	0.01	4
Papryka czerwona	0.01	3
Brzoskwinia	0.01	3
Pomarańcza	0.01	3
Jabłko	0.01	2
Porzeczka czarna	0.01	2
Śliwka	0.01	2
Winogrona	0.01	2
Orzechy laskowe	0.01	2
Ananas	0	1

Źródło: Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności.

Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005

Opracowanie:

Katarzyna Kosalka-Król

Aktualizacja: 16.12.2022r.