

DIETA NISKOSODOWA

I. Wskazania:

- nadciśnienie tętnicze,
- przewlekła choroba nerek,
- ostra niewydolność nerek,
- kamica nerkowa,
- zespół nerczycowy.

II. Zasady diety:

1. Dieta jest modyfikacją diety podstawowej z wyłączeniem soli kuchennej i produktów wysokosodowych.
2. W czasie przygotowywania posiłków i potraw nie należy używać soli (himalajskiej, morskiej, jodowanej, kamiennej itp.) oraz gotowych mieszanek przyprawowych w których składzie znajduje się sól lub sól.
3. Sól należy zastępować naturalnymi ziołami.
4. Z diety należy wyeliminować żywność wysoko przetworzoną (wędzone ryby, wędliny, kabanosy, kiełbasy, sery podpuszczkowe dojrzewające, marynaty oraz kiszonki warzywne i owocowe, ketchup, majonez, sosy kanapkowe, przekąski solone np. krakersy, paluszki itp.)

III. Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,
- niezalecane jest smażenie.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, ryż: brązowy, dziki, czerwony, kasze: gryczana, bulgur, pęczak, orkiszowa, jaglana, jęczmienna, makarony pełnoziarniste, mąki pełnoziarniste,	białe pieczywo pszenne, wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, bułki maślane, biszkopt z cukrem, ciasto kruche, w ograniczonych ilościach: pieczywo pszenne, kasza: manna, kukurydziana, ryż biały, płatki: jaglane, ryżowe, mąka: ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa,

	otręby: żytnie, orkiszowe, owsiane, pszenne, naturalne płatki np. płatki owsiane, gryczane, żytnie, jęczmienne,	makarony: pszenne, ryżowy, potrawy mączne: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski,
Mleko i produkty mleczne	mleko (z zawartością do 2% tłuszczu), sery twarogowe chude lub półtłuste, naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka), serki homogenizowane naturalne, serek wiejski,	pełnotłuste mleko, sery twarogowe pełnotłuste, sery pleśniowe, sery topione, ser feta, tłuste sery żółte, tłusta śmietana ≤18%, jogurty i serki z dodatkiem cukru,
Mięso, wędliny, ryby, jaja	mięsa chude bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chude partie wieprzowiny: polędwica, schab, szynka, chude wędliny (bez dodatku soli), pieczone pasztety z chudego mięsa, chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy, jaja: gotowane na twardo/miękko, jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu,	tłuste gatunki mięsa: baranina, gęś, kaczka, podroby, tłuste partie wieprzowiny i wołowiny, tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne, surowe mięso, tłuste pasztety, w ograniczonych ilościach: ryby wędzone, konserwowe, w ograniczonych ilościach: jaja smażone na tłuszczu,
Tłuszcze	na zimno jako dodatek do sałatek/potraw: oliwa z oliwek, olej rzepakowy,	smalec, słonina, boczek, oleje palmowy, kokosowy, masło

	awokado, niesolone orzechy, margaryna miękka kubkowa,	klarowane, w ograniczonych ilościach: masło, margaryna twarda,
Owoce	wszystkie owoce świeże, najlepiej jedzone ze skórką, mrożone owoce, owoce pieczone, musy owocowe,	wszystkie w syropach zalewach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, w ograniczonych ilościach: dżemy owocowe niskosłodzone, owoce suszone,
Warzywa	wszystkie warzywa: surowe, gotowane, pieczone, duszone, mrożone	warzywa solone, smażone i podsmażane,
Ziemniaki i bataty	gotowane, pieczone bez dodatków: soli, tłuszczu, śmietanka, smażona cebula,	smażone z tłuszczem: frytki, placki ziemniaczane, chipsy,
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych i produkty z nasion roślin strączkowych: tofu, hummus,	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,
Orzechy, nasiona, pestki	orzechy, nasiona, pestki bez dodatku soli, masło orzechowe bez dodatku soli i cukru,	nasiona, pestki, orzechy solone, w karmelu, miodzie, lukrze, cieście, masło orzechowe z dodatkiem soli czy cukru,
Napoje	wody mineralne niegazowane, herbata, napary ziołowe kawa zbożowa, kawa naturalna, kakao naturalne, bez cukru, kompot bez cukru, napój roślinny bez cukru, w ograniczonych ilościach: soki owocowo-warzywne bez dodatku soli i cukru,	napoje gazowane i energetyzujące, mocna herbata, mocna kawa naturalna, soki warzywne i owocowe słodzone cukrem, nie rozcieńczone, wody smakowe, napoje alkoholowe,
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy,	kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup

		i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak, w ograniczonych ilościach: keczup, musztarda, sos sojowy,
Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: budyń, galaretka, kisiel, sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe, ciasta biskoptowe, musy owocowe, gorzka czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. Nadciśnienie tętnicze – Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
2. Dieta niskobiałkowa w przewlekłej chorobie nerek – Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej