



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

ZAL.18- P-Q-Ż-09

DIETA UBOGOSODOWA

Dieta uboga w sód znajduje swoje zastosowanie m.in. w chorobach nerek, układu krążenia, przy zaburzeniach elektrolitowych oraz nadciśnieniu tętniczym. Zbyt duża ilość sodu w diecie może skutkować jego kumulacją w organizmie, wystąpieniem obrzęków, nadciśnienia tętniczego oraz wzrostem pragnienia. Z diety należy wyeliminować produkty wysoko przetworzone o wysokiej zawartości soli, takie jak: chipsy, paluszki, solone orzeszki, wędliny, podroby, produkty wędzone, marynowane, kiszonki, zupki instant, produkty z glutaminianem sodu, konserwy, kabanosy, pasztety, zwykle pieczywo solone, sery dojrzewające, topione, sery typu „Feta”, „Fromage”, oliwki, ketchup, boczek, parówki, kiełbasy, kiszkę, salceson, kostki rosółowe, sól stołową.

Ilość soli w diecie powinna wynosić ok. 5g/ dobę (płaska łyżeczka). Przy wysokich stężeniach sodu w organizmie i postępującej niewydolności nerek, ograniczenia stają się bardziej rygorystyczne (<400 mg sodu lub <50 mg).

Sól w potrawach należy zastąpić delikatnymi ziołami: bazylią, oregano, kminkiem, natką pietruszki, cytryną, ziołami prowansalskimi, wanilią, cynamonem, tymiankiem, lubczykiem.

Dozwolone techniki kulinarne: gotowanie w wodzie/ na parze, pieczenie w folii/ pergaminie/ naczyniu żaroodpornym, duszenie.

	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	<ul style="list-style-type: none">- pieczywo niskosodowe- pieczywo czerstwe- płatki owsiane- kasza manna- ryż- kasza jęczmienna/ krakowska- drobne makarony	<ul style="list-style-type: none">- pieczywo pełnoziarniste/ na zakwasie- kasza gryczana/ kasza pęczak- bułka tarta- razowe makarony- płatki kukurydziane- pumpernikiel- otręby- ciasto francuskie
NABIAŁ	<ul style="list-style-type: none">- chudy ser homogenizowany i twarogowy- jogurt naturalny- kefir- maślanka- mleko	<ul style="list-style-type: none">- ser żółty- ser topiony- ser pleśniowy- ser typu „Feta”, „Fromage”- bryndza- oscypek



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

MIĘSO I PRZETWORY	JEGO	- kurczak - indyk - domowe wędliny - wołowina - cielęcina - chude ryby (dorsz, pstrąg, leszcz, sandacz, sola)	- wieprzowina - baranina - gęś - kaczka - wędzone mięso - wędzone ryby - konserwy mięsne i rybne - pasztety - kabanosy - kaszanka - podroby - szynki - kiełbasa - mięso marynowane - ryby marynowane - pasztetowa - parówki - boczek - salami - salceson - śledź
JAJA		- gotowane	- jajecznicza - jajko sadzone
OWOCE		- dojrzałe, dobrze tolerowane - oprócz zabronionych	- owoce suszone - owoce kandyzowane - owoce w syropach i zalewach - czereśnie - śliwki - agrest
WARZYWA		- dobrze tolerowane - oprócz zabronionych	- kapusta kiszona - ogórki kiszone - warzywa marynowane - warzywa konserwowe (groszek, kukurydza, fasola) - smażone ziemniaki
DODATKI DO ŻYWNOŚCI I PRZYPRAWY		- zioła prowansalskie - bazylia - oregano - kminek - pietruszka - wanilia - cynamon - tymianek - majeranek	- glutaminian sodu - benzoesan sodu - askorbinian sodu - izoaskorbinian sodu - cytrynian sodu - mleczan sodu - inozynian sodu - alginian sodu - polifosforan sodu



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

	<ul style="list-style-type: none">- cukier- koperek- sok z cytryny	<ul style="list-style-type: none">- kostki rosółowe- maggi- sól- sos sojowy- musztarda- pieprz- ostra papryka- Vegeta/ Jarzynka- ketchup- chrzan- gotowe sosy
SŁODYCZE	<ul style="list-style-type: none">- cukier- miód- domowe dżemy- przetwory owocowe- biszkopty- czerstwe pieczywo cukiernicze- domowe ciasta	<ul style="list-style-type: none">- pączki- faworki- chałwa- ciasta z masami- czekolada- kakao- „sklepowe” słodycze
SŁONE PRZEKĄSKI		<ul style="list-style-type: none">- krakersy- paluszki- słone orzeszki- orzeszki w skorupkach- chipsy- zupy w proszku- popcorn- precelki- paluchy chlebowe- jedzenie typu „Fast- food” (pizza, kebab, frytki, hamburgery)- gotowe sałatki

Aby ograniczyć ilość sodu w diecie należy:

- nie dosalać potraw
- czytać skład produktów i etykiety
- stosować dietę niskoprotęzynową i kupować produkty z jak najkrótszym składem
- gotować na parze
- unikać słonych przekąsek i jedzenia typu „Fast- food”
- pić wodę o niskiej zawartości sodu

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

- nie stosować gotowych sosów, kostek rosołowych
- zastąpić sól ziołami