

# DIETA BEZSOLNA (niskosolna)

## Zastosowanie diety

- Przewlekła niewydolność krążenia - 3 g soli kuchennej na dobę,
- Nadciśnienie tętnicze - 1-3 g /dobę,
- Ostre zapalenie kłębków nerkowych - 1-3g/dobę,
- Zespół nercycowy - 2g/dobę,
- Ostra niewydolność nerek - sól wykluczona,
- Kamica nerkowa - 2 g / dobę.

Dieta bezsolna jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Wymagany stopień redukcji soli w diecie może być różny, zależnie od rodzaju schorzenia i od zaawansowania choroby. W celu zmniejszenia ilości soli w diecie należy przede wszystkim zredukować /wykluczyć/ dodatek soli do potraw, zastąpić produkty z dodaną do nich solą w czasie przemysłowego procesu technologicznego (pieczywo, wędliny) podobnymi produktami przygotowanymi na miejscu, bez dodatku soli. Można ewentualnie wyeliminować z diety niektóre produkty (surowce), które ze względu na stosunkowo duże ich spożycie dostarczają znacznych ilości soli. Dotyczy to np. mleka (100 g mleka - 45 mg sodu), przy spożyciu 500 ml mleka wprowadzamy do organizmu 225 mg sodu i zastąpienie tych produktów bogatych w sól, innymi o podobnym składzie. Np. mleko można zastąpić serem twarogowym: z 500 ml mleka (225 mg sodu) otrzymuje się 75g białego sera (25 mg sodu) i zmniejszamy zawartość sodu prawie dziesięciokrotnie.

Zalecane normy energii, składników pokarmowych i składników odżywczych w diecie bezsolnej są różne w zależności od jednostki chorobowej.

Potrawy przygotowuje się gotując w wodzie i na parze, lub też można je dusić, czy piec w folii. Potraw smażonych i tłustych należy unikać.

Przy zaleceniu większego ograniczenia soli kuchennej potrawy przygotowuje się bez dodatku tego składnika, a dozwoloną jego ilość podaje się osobno.

## **Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane w diecie bezsolnej (niskosolnej)**

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo, mąka, makarony, kasze bez dodatku soli kuchennej w każdej postaci	pieczywo, mąka, makarony, kasze solone
Mleko i produkty mleczne	w ramach dozwolonej ilości płynu, w każdej postaci sery twarogowe, ser biały nie solony	sery dojrzewające, topione, solone, pikantne
Jaja	jaja całe, białka, żółtka	-
Mięso, drób, wędliny, ryby	chude gatunki mięsa: cielęcina, wołowina, konina, drób: kura, kurczak, ryby: chude gatunki słodkowodne	tłuste gatunki, podroby, ryby tłuste morskie wszystkie gatunki wędlin, konserwy ze względu na zawartość soli kuchennej, saletry i tłuszczu
Tłuszcze	świeże masło, śmietana, śmietanka	-
Ziemniaki	gotowane, pieczone	smażone
Warzywa	świeże	kiszonki, warzywa solone

Owoce	świeże - wliczając je w dozwoloną ilość płynu	
Cukier i słodycze	cukier, miód, przetwory owocowe na cukrze	słodycze z używkami
Przyprawy	łagodne: pietruszka, seler, majeranek, cebula, szczypiorek, koperek, cynamon, wanilia, kwasek cytrynowy	pieprz, ocet, musztarda, sól, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa
Napoje	słaba herbata, słabe kakao	kawa naturalna, alkohol
Zupy	w ograniczonych ilościach ze względu na ilość płynu, owocowe, warzywne, krupniki, mleczne	tłuste, zasmażane
Potrawy mięsne i rybne	mięsa gotowane, duszone, pieczone w pergaminie, potrawki, budynie, pulpety, pieczenie, ryby gotowane, duszone, drób gotowany, pieczony, duszony	mięso, ryby, drób smażone
Potrawy półmięsne	budynie, zapiekanki z mięsa, warzyw, kasz lub makaronu, pierogi, risotta	potrawy smażone
Potrawy z mąki i kasz	ciasta zarabiane w misce, na stolnicy, gotowane, pieczone, kasze rozklejane, na sypko i budynie z kasz, zapiekanki z owocami lub warzywami.	potrawy mączne smażone potrawy z kasz smażone
Potrawy z warzyw	warzywa z wody lub podprawiane zawiesina z mąki i wody lub mąki i śmietany, soki, surówki	potrawy smażone
Potrawy z jaj	jaja gotowane na miękko, omlety i jajecznicą na parze, jaja faszerowane	smażone w zwykły sposób
Sosy	warzywne, owocowe, mleczne	zasmażane, tłuste, pikantne, zawiesziste
Desery	kompoty, galaretki, musy, kisiele.	tłuste desery z dodatkiem używek