

DIETA Z NISKĄ ZAWARTOŚCIĄ SOLI PRZEWLEKŁA CHOROBA NEREK



DIETA Z NISKĄ ZAWARTOŚCIĄ SOLI

Utrzymanie równowagi w odżywianiu jest niezbędne dla wszystkich, ale jeszcze bardziej dla osób z przewlekłą chorobą nerek (PChN). Wybór zdrowego żywienia i odpowiednia dieta zapewni:

- Energię do utrzymania aktywnego trybu życia
- Zdolność do utrzymania prawidłowej masy ciała
- Zdolność do skutecznej normalizacji ciśnienia krwi i zapobiegania pogarszaniu się funkcji nerek.

Możliwe, że zostanie ci zalecone ograniczenie spożycia soli w diecie, zwłaszcza jeśli masz wysokie ciśnienie krwi.

CO TO JEST SÓL?

Solą nazywany jest chlorek sodu, którego używamy do gotowania i do poprawy smaku naszych potraw. Sód jest minerałem niezbędnym dla dobrego stanu zdrowia, a jego nadmiar jest wydalany przez nerki. Podczas choroby nerek organizm nie może skutecznie regulować gospodarki płynami i poziomu sodu we krwi. Dlatego ważne jest, aby ograniczyć ilość soli w diecie.

DIETA Z NISKĄ ZAWARTOŚCIĄ SOLI

DLACZEGO JEDZENIE ZBYT DUŻEJ ILOŚCI SOLI JEST NIEZDROWE?

Zbyt dużo soli w diecie może spowodować, że będziesz spragniony i będziesz więcej pić. Efekt ten może być problemem, jeśli musisz ograniczać płyny. Zbyt dużo soli może być przyczyną zatrzymania wody w organizmie (obrzęki) i podnosić ciśnienie krwi, co prowadzi do zwiększonego ryzyka chorób serca i udaru mózgu.



JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE ZAWIERAJĄ SÓL?

Sól jest naturalnie obecna w prawie każdym produkcie żywnościowym, ale żywność przetworzona może zawierać duże ilości soli. Na przykład:

- Słony ser
- Słone przekąski (frytki, chipsy, orzeszki, pop corn)
- Margaryna lub masło z solą
- Wędzone mięso lub ryby
- Konserwy rybne lub warzywne
- Skoncentrowany sok pomidorowy
- Oliwki

DIETA Z NISKĄ ZAWARTOŚCIĄ SOLI

- Majonez
- Wzmacniacze smaku
- Proszek do pieczenia
- Fast foods, przetworzone i łatwe do przygotowania jedzenie, takie jak pizza, kebaby, hamburgery.

CO TO JEST DIETA O NISKIEJ ZAWARTOŚCI SOLI?

W zdrowej diecie zaleca się ograniczenie soli (sodu) do maksymalnie 6g (2,4g sodu) dziennie. Jednakże, przy niektórych chorobach serca może być wskazane ścisłe ograniczenie do 3,8g soli (1,5g sodu) dziennie.

Zapamiętaj:

- Aby przeliczyć sól na sód, należy pomnożyć ilość sodu razy 2,5 (sól = sód x 2,5).
- 1 łyżeczka soli waży około 5,8g, co jest równoważne 2,3g sodu.
- 1 gram (g) = 1000 miligramów (mg).

DIETA Z NISKĄ ZAWARTOŚCIĄ SOLI

JAK ROZPOZNAĆ CZY PRODUKT SPOŻYWCZY MA NISKĄ CZY WYSOKĄ ZAWARTOŚĆ SOLI?

Możesz to sprawdzić na etykiecie opakowania lub pojemnika z żywnością. Oznaczona będzie zawartość soli (lub sodu):

- Niska zawartość to 0,3g soli lub mniej na 100g produktu (0,1g sodu lub mniej)
- Wysoka zawartość to więcej niż 1,5g soli na 100g produktu (więcej niż 0,6g sodu).

Źródło:

http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/claims/nutrition_claims_en.htm

<http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/salt.aspx>

Na niektórych opakowaniach wykorzystuje się kolory „sygnalizacji świetlnej”, aby wykazać zawartość soli i innych składników żywieniowych:

- Zielony = niska (OK)
- Pomarańczowy = średnia (ostrożnie)
- Czerwony = wysoka (ogranicz)

DIETA Z NISKĄ ZAWARTOŚCIĄ SOLI

Pomaga to zapamiętać wielkość porcji spożywanej żywności i obliczyć odpowiednią zawartość soli. Pamiętać należy na przykład, że spożywając dużo produktów z grupy pomarańczowej (średnia zawartości soli), spożycie soli będzie wysokie.

CO JESZCZE MOŻNA ZROBIĆ, ABY ZMNIJSZYĆ SPOŻYCIE SOLI?

- Unikaj dodawania soli lub sosu sojowego do jedzenia podczas posiłku.
- Gotuj makaron, ryż, warzywa i rośliny strączkowe bez dodawania soli do wrzącej wody.
- Dodaj do jedzenia sok z cytryny lub białe wino, aby poprawić jego smak bez używania soli.
- Jeśli to możliwe, opłucz jedzenie z puszki przed przygotowaniem.
- Zmniejsz ilość soli lub sosu sojowego w przepisach do $\frac{1}{4}$ określonego zastosowania.
- Wybieraj mrożone warzywa, bez dodatku soli, zamiast konserwowanych.
- Szukaj żywności oznaczonej etykietą „niska” zawartość soli lub najlepiej „bez soli”.
- Spróbuj znaleźć chleb bez soli lub robić własny chleb bez dodatku soli.

DIETA Z NISKĄ ZAWARTOŚCIĄ SOLI

- Sprawdź etykiety na żywności pakowanej i konserwowanej. Jeśli artykuł spożywczy zawiera 0,3 g (0,1 g sodu) na 100g/100ml produktu, uważa się go za produkt o niskiej zawartości soli. Sprawdź na poniższym przykładzie:

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cup (85g) (3 oz)			
Servings per container 2.5			
Amount per serving			
Kilocalories: 45		Kilocalories from Fat: 0	
% Daily Value *			
Total Fat	0g	0%	
Saturated Fat	0g	0%	
Cholesterol	0mg	0%	
Sodium	55mg	2%	
Total Carbohydrate	10g	3%	
Dietary Fibre	3g	12%	
Sugars	5g		
Protein	1g		
Vitamin A	360%	Vitamin C	8%
Calcium	2%	Iron	0%
*Percent Daily Values are based on a 2,000Kcal diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calories needs.			
	Kilocalories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	85g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
T. Carbohydrate	Less than	300mg	375mg
Dietary Fibre	Less than	25g	30g
Kilocalories per gram:			
Fat:	9 Kcal	Carbohydrate:	4 Kcal Protein: 4 kcal
Ingredients: Carrots			

To opakowanie zawiera 85g produktu. Zawartość sodu na etykiecie wskazuje 55mg (0,055g).

Aby określić zawartość sodu w 100g produktu:

$$- 100 \times 55 \text{ mg} = 5,500\text{mg}$$

$$- 5500 \div 85 = 64\text{mg.}$$

Ten produkt zawiera zatem 64mg (0,064g) sodu na 100g, więc ma niską zawartość sodu (czyli mniej niż 0,12g).

DIETA Z NISKĄ ZAWARTOŚCIĄ SOLI

JAK MOŻNA POPRAWIĆ SMAK JEDZENIA?

Możesz korzystać ze wszystkich rodzajów ziół i przypraw, które dodają smaku potrawom, takich jak:

- Papryka słodka lub ostra: wołowina, drób, owoce morza, zupy, sosy i większość warzyw.
- Seler: mięso, ryby, drób, zupy, sałatki i sosy, różnorodne warzywa, jak por i kapusta.
- Gałka muszkatołowa: kremowe sosy lub beszamel i do wszystkich warzyw innych niż te z rodziny kapusty.
- Mięta - Bazylia: drób, ryby, dania mięsne z pomidorami, gotowane warzywa, makarony, zupy i sałatki.
- Tymianek - Oregano: drób, ryby, mięso, sosy, warzywa gotowane na parze, makarony, zupy, sałatki i mięso z grilla.
- Koper: ryby, kremowe zupy, ziemniaki, fasola szparagowa, groszek, szpinak, marchew, jajka i sos cytrynowy.
- Pietruszka: prawie wszystkie dania, sałatki i sosy.
- Rozmaryn: mięso (zwłaszcza jagnięcina), drób, ryby i zapiekanki.
- Cynamon, ziele angielskie, liście laurowe, goździki: prawie wszystkie rodzaje mięsa, a zwłaszcza z sosem.
- Kminek: jak wyżej, ale ma bardziej intensywny aromat.

DIETA Z NISKĄ ZAWARTOŚCIĄ SOLI

- Curry, kolendra: gotowane mięsa, marynaty, ryby w różnych sosach.
- Estragon: ryby, szparagi, buraki, kapusta, kalafior i marynaty.
- Imbir: wołowina, kurczak, wieprzowina, zielona fasola, kalafior i bakłażan.

Uwaga!

Nie należy używać substytutów soli. Produkty te zawierają chlorek potasu i mogą podnosić poziom potasu we krwi.

DODATKOWO, ABY ZMNIJSZYĆ SPOŻYCIE SOLI, SPRÓBUJ PRZESTRZEGAĆ ZASAD ZDROWEJ DIETY:

- Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych, wybieraj żywność o niskiej zawartości tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, usuwaj widoczny tłuszcz z mięsa i skórę z drobiu (najlepiej przed gotowaniem).
- Unikaj smażenia na maśle. Do gotowania i do wszystkich przetworów spożywczych używaj oliwy z oliwek lub tłuszczu roślinnego (np. margaryna o niskiej zawartości soli).
- Ogranicz spożycie czerwonego mięsa i unikaj spożywania więcej niż 150–180g mięsa dziennie.
- Jeśli zalecono Ci ograniczenie spożycia potasu wybieraj owoce i warzywa o niskiej lub średniej zawartości potasu, a z wysoką unikaj.

DIETA Z NISKĄ ZAWARTOŚCIĄ SOLI



Jedz mniej i od czasu do czasu: wysoka zawartość soli i tłuszczu

GDZIE MOŻNA UZYSKAĆ WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT DIETY O NISKIEJ ZAWARTOŚCI SOLI?

O więcej informacji możesz poprosić dietetyka w swojej poradni nefrologicznej.

Przykłady wiarygodnych stron internetowych:

www.ptpdit.org.pl/index.php/sample-sites-2/porady-dietetyczne

www.wyrzucsolniczke.pl/gotuj-bez-soli

www.andersenbc.pl/diety/?dieta-w-przewleklej-niewydolnoscinerek

DIETA Z NISKĄ ZAWARTOŚCIĄ SOLI

KLUCZOWE WIADOMOŚCI DO ZAPAMIĘTANIA

- Sód stanowi część soli, którą wykorzystuje się do wzmocnienia smaku pokarmów, a w naturalny sposób jest obecna w wielu produktach spożywczych.
- Dieta o niskiej zawartości soli przyczynia się do poprawy ciśnienia krwi i zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby serca lub udaru mózgu.
- Unikaj dodawania soli do gotowania lub podczas jedzenia.
- Zaleca się spożycie soli nie większe niż 6g (2,4g sodu) na dobę.
- Żywność w puszcze, konserwowana i przetworzona zawiera dużą ilość soli/sodu.

The Patient Education Document is sponsored by B. Braun Avitum AG.

Text: Liana Poulia, PhD, Clinical Dietitian - Greece.

Translation: Anna Kliš, RN, MN, Specialist of nephrology nursing – Poland.

Review: Marzena Krupińska, RN, MN, Specialist of nephrology nursing – Poland.

Illustrations: Miquel Àngel Velasco Martín, PhD (Cotemporary History),
Watercolourist. Barcelona, Catalunya – Spain (renal patient).