

	Pleszewskie Centrum Medyczne w Pleszewie Sp. z o.o. 63-300 Pleszew, ul. Poznańska 125a
	<b>Zalecenia żywieniowe w diecie niskosodowej</b>
Opracowanie:	mgr inż. Beata Prządka - dietetyk

Celem diety jest **wyeliminowanie dodatków soli kuchennej lub produktów będących jej nośnikiem**. Dedykowana jest przede wszystkim osobom z nadciśnieniem tętniczym, z chorobami układu krążenia oraz nerek.

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) codzienne spożycie soli nie powinno być większe niż 5g (2000 mg sodu), dlatego osoby z nadciśnieniem powinny dążyć do spożycia soli na poziomie mniejszym niż 5 g. Sód nie jest tym samym co sól, jednak jest on składnikiem soli kuchennej, czyli chlorku sodu. Z tego właśnie powodu to sól jest głównym źródłem tego pierwiastka

Sód w naszym pożywieniu pochodzi z trzech źródeł:

- jako naturalny składnik żywności
- dodatek do żywności podczas przemysłowego przetwarzania
- dodatek przy przygotowywaniu posiłków w domu

Produkty przetworzone są głównym źródłem tego pierwiastka – około 75% sodu w naszej diecie może z nich pochodzić. Tak więc ograniczenie **spożycia soli nie polega tylko na ograniczeniu dosalania, ale również na wyborze produktów o niskiej zawartości sodu**. Dla przykładu 100 g makreli wędzonej zawiera ponad 10 razy więcej sodu niż taka sama ilość świeżej ryby, zawartość soli w wędlinach jest kilkunastokrotnie wyższa niż w świeżym mięsie. W miarę możliwości więc dobrze jest wybierać produkty świeże, a z przetworzonych wybierać te, które zawierają mniejsze ilości sodu.

Aby obniżyć zawartość soli (sodu) w diecie należy:

- zrezygnować z dosalania potraw przy stole,
- potrawy doprawiać ziołami (bazylią, estragonem, tymiankiem, imbir),
- ograniczyć spożycie produktów przetworzonych - szczególnie wędzonych, z puszek, ale również produktów typu fast food, dań instant, gotowych mieszanek typu fix, przetworów mięsnych min. konserw, pasztetów, parówek, ponadto serów żółtych, sera typu feta
- zwracać uwagę na ilość soli w produktach piekarniczych min. chleby
- ograniczyć spożycie kiszonek
- wybierać produkty o obniżonej zawartości soli, zwracać uwagę na zawartość sodu w kupowanej wodzie mineralnej,
- wyeliminować przekąski typu chipsy, orzeszki solone, krakersy, paluszki

Należy pamiętać, że zawartość soli jest podawana na etykietach, dlatego warto jest podnosić swoją świadomość konsumencką przez ich czytanie. Warto też dodać, że na rynku dostępne są sole bezsodowe lub z niską zawartością sodu, takie jak sól potasowa i sól magnezowa. Nie jest to jednak rozwiązanie dla każdego. Potas w nadmiarze jest szkodliwy, szczególnie dla pacjentów z chorobami towarzyszącymi, takimi jak: cukrzyca, czy choroby nerek.