



**Bonifraterskie
Centrum Medyczne**

Szpital Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów w Katowicach

DIETA BEZSOLNA



Zastosowanie i cel diety

- Przewlekła niewydolność krążenia
- Nadciśnienie tętnicze
- Ostre zapalenie kłębków nerkowych
- Zespół nerczycowy
- Ostra niewydolność nerek
- Kamica nerkowa

Dieta bezsolna jest modyfikacją diety łatwostrawnej. Wymagany stopień redukcji soli w diecie może być różny, zależnie od rodzaju schorzenia i od zaawansowania choroby. Celem diety jest znaczne ograniczenie sodu-podaje się 1-3 g soli kuchennej /dobę. Sól kuchenną należy zastąpić solą potasową i łagodnymi przyprawami-stosując czosnek, majeranek, bazylię, estragon, zieloną pietruszkę, koperek. Zwiększyć należy podaż witamin, szczególnie witaminy C (przy stosowaniu leków moczopędnych większość witamin wydalana jest z moczem). Z diety eliminujemy napoje podnoszące ciśnienie: kawę prawdziwą, mocną herbatę, alkohol.

Zaleca się pokarmy łatwostrawne, nie zalegające długo w żołądku, nie powodując wzdęć. Nie zaleca się produktów bogatych w sód i zawierających sól kuchenną tj. jak: słone paluszki, chipsy, krakersy, wędzone mięsa i ryby, wędliny, produkty marynowane, kiszzone, konserwy, potrawy typu „fast food”, hamburgery, zapiekanki, pizza.

Należy zwiększyć spożycie owoców i warzyw w postaci surowej, szczególnie bogatych w potas: banany, brzoskwinie, czarne porzeczki, brukselka, czosnek, pietruszka-nać, szpinak, pomidory, ziemniaki, suche nasiona roślin strączkowych oraz otręby pszenne, które są bardzo dobrym źródłem potasu.

Uwaga!

O ilości podania sodu lub potasu w diecie bądź całkowitemu wykluczeniu decyduje lekarz.

Uwagi technologiczne

- Gotowanie w wodzie, na parze.
- Pieczenie w pergaminie lub folii.
- Duszenie bez tłuszczu.

Produkty i potrawy zalecane oraz zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie bezsolnej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Słaba herbata	Woda z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa, napoje i soki owocowo - warzywne, koktajle	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa prawdziwa
Pieczywo	Pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		Zwykłe pieczywo, solone
Dodatki do pieczywa	Masło, dżem, marmolada, miód	Ser twarogowy, mięso gotowane, jaja, pasty serowo-warzywne, serowo-rybne, mięsno-jarzynowe	Wędliny, konserwy, sery dojrzewające, ryby wędzone, śledzie marynowane
Zupy i sosy gorące	Sosy łagodne zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną, ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	Krupnik, jarzynowa z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną, z dodatkiem świeżego masła lub zaciągane żółtkiem	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną, zasmażkami. Sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane
Dodatki do zup	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowe	Kasze, ryż	Dodatki z jajami, mięsem, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo, kluski francuskie, groszek ptysiowy
Mięso, drób, ryby		Chude gatunki: cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk. Chude ryby gotowane: dorsz, pstrąg, lin, okoń, flądra, morszczuk, mintaj. Potrawy gotowane, duszone, bez tłuszczu, potrawki, pulpety z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego	Wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęś,kaczki. Tłuste ryby: węgorz, leszcz, łosoś, sum. Potrawy smażone, pieczone, duszone w sposób tradycyjny, marynowane, wędzone

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa gotowanego, kasz i warzyw, risotto z warzywami, ryż z jabłkiem	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano-serowe z mąki niskobiałkowej	Bigos, fasolka po bretońsku, potrawy smażone na tłuszczu, bliny, krokiety
Tłuszcze	Masło, olej: słonecznikowy, rzepakowy	Margaryny miękkie z wymienionych olejów, śmietanka	Smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa		Pomidor bez skórki, marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, seler, szpinak, sałata zielona, cykoria, rabarbar, fasolka szparagowa, kalafior, gotowane, rozdrobnione, w formie puree z masłem, drobno starte surówki	Kiszonki, konserwowane z octem, warzywa z octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki, czosnek, cebula, rzepa, zasmażane, grubo starte surówki
Ziemniaki		Gotowane w postaci puree	Smażone: frytki, placki, pyzy
Owoce	Grejpfruty, morele, wiśnie, jabłka, czereśnie, porzeczkę, truskawki, poziomki, maliny, pomarańcze, mandarynki, ananasy	Jagodowe, cytrusowe, jabłka, melon, winogrona bez pestek, wiśnie, kiwi, śliwki, morele	Owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane
Desery	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciastka ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	Kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną	Tłuste kremy z używkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami, ciasta
Przyprawy	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, wanilia	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, jarzynka	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy