

Dla kogo przeznaczona jest dieta?

Dieta dedykowana jest dla dzieci powyżej 24 miesiąca życia i młodzieży przebywających w szpitalach, niewymagająca specjalnych modyfikacji dietetycznych. Dla pacjentów z nadciśnieniem tętniczym, przewlekłą chorobą nerek, w kamicy układu moczowego, w ostrej niewydolności nerek, u pacjentów leczonych nerkozastępczo. Ponadto jako modyfikacja diety podstawowej z ograniczeniem sodu do 1200 mg na dobę.

Cel diety:

Dieta małosodowa ma na celu przede wszystkim ochronę układu krążenia, poprawę funkcjonowania nerek oraz redukcję zatrzymywania wody w organizmie poprzez ograniczenie spożycia sodu (głównie soli kuchennej).

Krótką charakterystyka diety:

Dieta prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych w oparciu o aktualne normy żywienia oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci. W skład diety wchodzi wszystkie grupy produktów spożywczych: produkty zbożowe, mleczne, warzywa i owoce, ziemniaki, produkty mięsne, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz tłuszcze. Zapotrzebowanie energetyczne oraz ogólne wytyczne pozostają takie same jak w diecie podstawowej.

Ogólne zasady żywienia w diecie:

Posiłki powinny być przygotowywane bez użycia soli oraz gotowych mieszanek przyprawowych, w których wchodzi sól pod każdą postacią (np. glutaminian sodu). W diecie należy wykluczyć produkty przetworzone, instant wędzone, konserwowe i kiszane. Do przygotowania posiłków należy używać świeżych i suszonych ziół naturalnych (np. bazylija, tymianek, oregano, majeranek, lubczyk, cząber, słodka papryka, czosnek, cytryna itp.).

Produkty zalecane i przeciwwskazane:

Produkty zalecane: wszystkie mąki pełnoziarniste, mąka pszenna, kukurydziana, ziemniaczana, ryżowa. Pieczywo pełnoziarniste bez substancji słodzących. Kasze: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana.

Produkty przeciwwskazane: pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu itp. Produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone (np. pączki, faworki, racuchy). Płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole (np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe).

Techniki kulinarne:

Gotowanie na parze, pieczenie w folii/rękawie, duszenie, gotowanie w wodzie, smażenie beztłuszczowe.

Wskazówki praktyczne:

Zakupy i czytanie etykiet (unikanie ukrytych źródeł sodu).