



DIETA NISKOSODOWA - ZALECENIA

Dieta powinna być lekkostrawna, w której całkowitemu ograniczeniu ulega sól kuchenna, o całkowitej kaloryczności ok. 2000 kcal na dobę.

ZALECENIA I UWAGI

- ✓ Jedzenie spożywamy regularnie, 4 -5 razy dziennie, co 3 godz., aby nie dopuścić do uczucia głodu. Należy jeść posiłki małe objętościowo, bez pośpiechu i w spokoju.
- ✓ Potrawy nie powinny być zbyt gorące ani zbyt zimne.
- ✓ Technika przyrządzania potraw opiera się na gotowaniu w wodzie i na parze, pieczeniu w pergaminie i duszeniu bez tłuszczu.
- ✓ Nie zaleca się używania zasmażek. Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli. Należy stopniowo zmniejszać ilość soli w diecie i zastępować ją przyprawami.
- ✓ Białko powinno być pełnowartościowe, pochodzenia zwierzęcego (zawarte w mleku i w przetworach mlecznych, mięsie, drobiu, rybach, jajkach). Najlepiej spożywać mięso **2 – 3 razy w tygodniu**, natomiast nabiał **2 – 3 razy dziennie** (chude sery, jogurty, maślanki, kefir)
- ✓ Tłuszcze stosuje się łatwostrawne tj. masło, margaryny miękkie, oleje, oliwę z oliwek, śmietankę i dodaje się je na surowo do gotowych potraw. Zabrania się natomiast spożywania takich tłuszczów jak : smalec, słonina, łój, boczek wędzony.
- ✓ Potrawy przyprawiać należy sokiem z cytryny, kwaskiem cytrynowym, zieloną pietruszką, zielonym koperkiem, majerankiem, kolendrą, tymiankiem, melisą, miętą, cynamonem, wanilią.
- ✓ Warto czytać etykiety, ponieważ sól to także glutaminian sodu, soda, fosforan sodu, benzoosan sodu, azotan sodu, wodorotlenek sodu, propionian sodu, cytrynian sodu. Składniki te bardzo często pojawiają się w składzie produktów spożywczych.
- ✓ Należy wykluczyć „wegetę”, pieprz czarny, ocet, musztardę. Staraj się unikać alkoholu i używek.
- ✓ Zalecane jest spożycie wody min. 1,5 l dziennie. Najlepiej wybierać te o niskiej zawartości sodu.
- ✓ Nie należy popijać leków obniżających ciśnienie krwi oraz sokami z grejpfrutów, ponieważ składniki zawarte w sokach powodują wzrost stężenia substancji czynnych we krwi, co może prowadzić do groźnych skutków ubocznych.
- ✓ Wskazany jest ruch na świeżym powietrzu.



Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań
tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421
orsk@orsk.pl www.orsk.pl

GRUPA PRODUKTÓW	Zalecane	Przeciwwskazane
Napoje	Naturalne (przecierane) soki owocowe i warzywne, napoje owocowe, zielona herbata	Gazowane i kolorowe, alkohol, kakao,
Zupy	Owocowe i warzywne bez dodatku tłuszczu oraz soli	Na mocnych wywarach mięsnych, kostkach rosółowych
Mięso	Cielęcina, wołowina, kurczaki, indyki	Podroby, kaczki, gęsi, tłuste części mięsa
Nabiał	Biały chudy ser, jogurt, maślanka kefir, mleko niskotłuszczowe	Tłuste mleko, ser biały tłusty, sery topione i żółte, żółtko jaja, margaryna, śmietany
Ryby	Nie smażone: makrela, dorsz, śledź, łosoś, szprot, sardynka	Ryby wędzone i smażone
Warzywa i owoce	Marchew, pietruszka, seler, buraki, pomidory, sałata zielona, lodowa, rzodkiewka, dynia, kalafior, brokuł, szpinak, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, szczypiorek, koperek, ketchup i koncentrat pomidorowy jabłka, banany, cytrusowe, brzoskwinie, morele, winogrona, jagodowe, truskawki, wiśnie, czereśnie, śliwki, gruszki, kiwi, arbuz, melon	Kiszonki, konserwowane octem, warzywa solone, ostro przyprawione, nasiona roślin strączkowe, ogórki, kiszzone, konserwowe, grzyby, cebula, por, czosnek, chrzan, brukiew, rzepa, awokado, warzywa zasmażane, sałatki z majonezem, musztardą
Chleb i przetwory zbożowe	Ryż brązowy i grube kasze (gryczana), makaron bezjajeczny, pieczywo jasne	Zbyt świeże, bardzo słone
Tłuszcze	Oliwa i olej rzepakowy tłoczony na zimno, olej sojowy, słonecznikowy, masło roślinne	Smalec, lój
Przyprawy	Cukier, wanilia, cynamon, sok z cytryny, kwas cytryn., zielona pietruszka, zielony koperek, majeranek, kmień, tymianek, kolendra, mięta, melisa	Ocet, pieprz czarny, musztarda, papryka ostra, chrzan, wegeta, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa
Słodycze i przekąski	Kompoty, kisiele, musy, galaretki, budynie, orzechy laskowe i włoskie, gorzka czekolada	Pączki, tłuste ciasta, marmolada, miód, dżem, cukierki, ciastka, czekoladki, słodycze, frytki, fast – foody,
Obróbka cieplna	Duszenie, gotowanie, pieczenie w folii, pergaminie, potrawki	Smażenie

Opracował Dietetyk: mgr Marta Milewska, mgr Paulina Stern
Zatwierdził: Kierownik Sekcji Żywienia mgr inż. Katarzyna Jakubowska