



Низко-солевая диета

Chronic Kidney Disease

Низко-солевая диета

Сбалансированное питание важно для всех, но особенно необходимо для людей, страдающих Хронической Болезнью Почек (ХБП).

Выбор здоровой пищи и сбалансированной диеты обеспечит Вам:

- - Энергию, чтобы поддерживать активный образ жизни
- - Возможность поддерживать здоровый вес тела
- - Возможность эффективно контролировать кровяное давление и предотвращать ухудшение почечной деятельности.

Вам может быть рекомендовано питание с низким содержанием соли, если у Вас повышено кровяное давление.

Что такое соль?

Соль, которую мы используем для приготовления пищи и для улучшения вкуса еды называется хлористый натрий. Натрий это минерал необходимый для здоровья и его избыток выделяется почками. Если Вы страдаете почечным заболеванием, Ваш организм не может эффективно регулировать уровень жидкости и натрия в крови. Поэтому важно ограничить количество соли в Вашем рационе.

Низко-солевая диета

Почему употребление большого количества соли вредно?

Большое количество соли может вызвать жажду, в результате чего Вы будете пить больше. Это может быть проблемой, если Вы ограничены в потреблении жидкости. Большое количество соли может вызывать накопление избытка жидкости (отек) и повышение кровяного давления, что в итоге может привести к увеличению риска сердечного заболевания и инсульта.



Какие продукты содержат соль?

В натуральном виде соль присутствует практически во всех продуктах питания, а в продуктах, прошедших технологическую обработку ее уровень повышенный.

- Например:
- Брынза
- Солёные чипсы, орешки, сухарики, солёные семечки
- Маргарин или сливочное масло с добавкой соли
- Копчёное мясо или рыба
- Солёные или маринованные овощи (капуста, помидоры, огурцы)

Низко-солевая диета

- Томатный сок
- Маслины
- Майонез
- Усилители вкуса
- Пекарский порошок
- “Фаст-фуд” и полуфабрикаты, такие как пицца, шашлыки, гамбургеры

Что такое низко-солевая диета?

Для здоровой диеты рекомендуется потреблять не более 6г соли (2.4г натрия) ежедневно. Однако, при определенных заболеваниях сердца рекомендуется ограничение до 3.8 г соли (1.5 г натрия) в день.

Запомнить:

- Для того, чтобы определить количество натрия в соли необходимо умножить количество натрия на 2.5 (соль = натрий * 2.5)
- Одна чайная ложка соли без горки весит примерно 5.8г что соответствует 2.3 г натрия
- 1 грамм (г) = 1000 миллиграмм (мг)

Как определить высокое или низкое содержание соли в продукте?

Вы можете найти информацию о количестве соли на этикетке продукта. На ней будет отмечено содержание соли (или натрия):

Низко-солевая диета

- Продукт с низким содержанием соли - 0.3г или меньше на 100г продукта (0.1г натрия или меньше)
- Продукт с высоким содержанием соли - 1.5г соли на 100г продукта (более чем 0.6г натрия)

источник:

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

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

Некоторые упаковки используют цвета светофора для отображения уровня соли и натрия:

- **Зеленый** = низкое (хорошо)
- **Желтый** = среднее (осторожно)
- **Красный** = высокое (ограничить)

Это поможет запомнить порцию/размер съеденной пищи и рассчитать содержание соли. Например, помнить что если Вы съели много продуктов из "желтой группы" (среднее содержание соли), Ваше потребление соли будет высоким.

Низко-солевая диета

Что еще можно сделать, чтобы снизить потребление соли?

- Избегайте добавлять соль в пищу во время еды
- Варите макаронные изделия, рис, овощи и бобовые без добавления соли
- Добавляйте лимонный сок или белое вино, чтобы придать пище дополнительный вкус без соли
- Промывайте консервированную пищу водой перед приготовлением, если это возможно
- Снижайте количество соли на четверть от того, что указано в рецептах
- Выбирайте овощи замороженные без соли вместо консервированных
- Выбирайте продукты с этикеткой “пониженное содержание соли”, а лучше “без соли”
- Старайтесь найти хлеб без соли или выпекайте хлеб самостоятельно без добавления соли
- Проверяйте надписи на упаковках. Если продукты содержат 0.3г (0.1г натрия) на 100г/100мл продукта - это означает, что содержание соли низкое. Посмотрите на примере ниже:

Низко-солевая диета

Информация о продукте			
Размер порции: 1 чашка (228 г)		Кол-во порций в упаковке 2	
Количество в порции:			
Калории 260	Калории за счет жиров 120		
% дневной нормы*			
Всего жиров 13 г	20%		
<i>Насыщенных жиров</i> 5 г	25%		
Холестерин 30 мг	10%		
Натрий 660 мг	28%		
Всего углеводов 31 г	10%		
<i>Диетическая клетчатка</i> 0	0%		
Сахар 5 г			
Белок 5 г			
* Процент дневной нормы рассчитан на рацион в 2 000 калорий			
	Калории	2 000	2 500
Всего жиров	Менее	65 г	80 г
<i>Нас. жиры</i>	Менее	20 г	25 г
Холестерин	Менее	300 мг	300 мг
Натрий	Менее	2 400 мг	2 400 мг
Всего углеводов		300 г	375 г
<i>Диетическая клетчатка</i>		25 г	30 г
Калорий на грамм			
Жиры 9 • Углеводы 2 • Белок 4			

эта упаковка содержит $228 \text{ г} * 2 = 456 \text{ г}$ продукта. Количество натрия, указанное на упаковке 660 мг (0.660г). Чтобы найти количество натрия на 100 г продукта необходимо: $100 * 660 \text{ мг} = 66000$, затем разделить на $228 = 289.5 \text{ мг}$. Итак, этот продукт содержит 289.5 мг (0.289 г) натрия, т.е. в этом продукте высокое содержание натрия (выше 0.12г)

Таблица для преобразования: 1 грамм = 1 000 миллиграмм (мг)

Низко-солевая диета

Как Вы можете улучшить вкус Вашей пищи?

Вы можете использовать различные пряности или специи, чтобы придать вкус пище:

- Сладкая паприка: говядина, птица, морепродукты, супы, соусы и большинство овощей.
- Сельдерей: мясо, рыба, птица, супы, салаты, соусы для овощей, таких как лук-порей и капуста.
- Мускатный орех: протертые соусы, соус бешамель и все виды овощей, за исключением капусты.
- Мята и базилик: птица, рыба, мясо с томатами, вареные овощи, макаронные изделия, супы и салаты.
- Тимьян - Душица: птица, рыба, мясо, соусы, тушеные овощи, макаронные изделия, супы, салаты и овощи на гриле.
- Укроп: рыба, протертые соусы, картофель, зеленые бобы, горошек, шпинат, морковь, яйцо и лимонный соус.
- Петрушка: практически все блюда, салаты и соусы.
- Розмарин: мясо (особенно баранина), птица, рыба и запеканки.
- Корица, душистый перец, лавровый лист, гвоздика: почти все типы мяса и особенно соусы.
- Тмин: как в примере выше, но имеет более резкий аромат.
- Кари, кориандр: колбасные изделия, маринады, различные соусы для рыбы.

Низко-солевая диета

- Эстрагон: рыба, спаржа, свекла, капуста, цветная капуста и маринады.
- Имбирь: говядина, курица, свинина, зеленая фасоль, цветная капуста и баклажаны.

Внимание!

Не используйте заменители соли. Эти продукты содержат хлорид калия, что может повысить уровень калия в крови.

В дополнение к низко-солевой диете старайтесь придерживаться здорового питания:

- Ограничьте потребление насыщенных жиров, выбирайте обезжиренные молочные продукты, удаляйте видимый жир с мяса и кожу с птицы (желательно перед приготовлением)
- Избегайте приготовления пищи на сливочном масле. Используйте для приготовления оливковое масло или растительный жир (например, маргарин с низким содержанием соли).
- Ограничьте потребление красного мяса. Старайтесь, чтобы количество мяса в день не превышало 150-180г.
- Если Вы ограничены в потреблении калия, убедитесь, что Вы выбираете фрукты и овощи с низким содержанием калия и избегайте употребления продуктов с высоким его содержанием (См. "диеты с низким калия").



Низко-солевая диета

Где Вы можете получить дополнительную информацию о низко-солевой диете?

За дополнительной информацией Вы можете обратиться к диетологу в Вашей нефрологической клинике.

Примеры надежных интернет-сайтов:

- <http://seaclinic.ho.ua/articles/449>
- <http://healthline.me/diseases/cardiology/upotreblenie-soli-povyishaet-risk-serdechno-sosudistyih-zabolevaniy.html>

Ключевые моменты, которые надо запомнить

- Натрий - составляющая часть соли, которую мы используем чтобы улучшить вкус продуктов и который находится в натуральном виде во многих продуктах.
- Низко-солевая диета помогает улучшить Ваше кровяное давление и снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.
- Избегайте добавлять соль во время приготовления пищи и не ставьте ее на стол.
- Рекомендуется потребление не более 6г соли (2.4г натрия) в день.
- Консервы и переработанные продукты содержат большое количество соли / натрия.



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

Translation: Evgenia Golland, RN, BSc Nursing – Israel

Review: Dana Brik, RN, MA – Israel

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