

Низко-солевая диета хроническая болезнь почек



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.

Низко-солевая диета

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.

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.



Низко-солевая диета

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

Низко-солевая диета

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

Nutrition Facts		
Serving Size 1 cup (85g) (3 oz)		
Servings per container 2.5		
Amount per serving		
Kilocalories: 45 Kilocalories from Fat: 0		
		% Daily Value *
Total Fat	0g	0%
Saturated Fat	0g	0%
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	55mg	2%
Total Carbohydrate	10g	3%
Dietary Fibre	3g	12%
Sugars	5g	
Protein	1g	
Vitamin A	360%	Vitamin C 8%
Calcium	2%	Iron 0%
*Percent Daily Values are based on a 2,000Kcal diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calories needs.		
	Kilocalories	2,000 2,500
Total Fat	Less than	65g 85g
Sat. Fat	Less than	20g 25g
Cholesterol	Less than	300mg 300mg
Sodium	Less than	2,400mg 2,400mg
T. Carbohydrate	Less than	300mg 375mg
Dietary Fibre	Less than	25g 30g
Kilocalories per gram:		
Fat: 9 Kcal Carbohydrate: 4 Kcal Protein: 4 kcal		

Ingredients: Carrots

Эта упаковка содержит 85г продукта. Количество натрия, указанное на упаковке, 55мг (0.055г). Чтобы найти количество натрия на 100г продукта необходимо:

$100 \times 55\text{мг} = 5.500$, затем разделить на 85 = 64мг

Итак, этот продукт содержит 64мг (0.064г) натрия, т.е. в этом продукте низкое содержание натрия (меньше 0.12г).

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.

Низко-солевая диета

- Тмин: как в примере выше, но имеет более резкий аромат.
- Кари, кориандр: колбасные изделия, маринады, различные соусы для рыбы.
- 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.

Низко-солевая диета

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.



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>

Низко-солевая диета

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.

Text: Liana Poulia, PhD, Clinical Dietitian - Greece.

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).