



Dieta niskosodowa (S7)

Zastosowanie diety

Dieta niskosodowa zalecana jest najczęściej u pacjentów z obrzękami, niewydolnością krążenia, nerek lub wodobrzuszem.

Zasady diety

Z diety niskosodowej należy wyeliminować sól kuchenną i produkty bogatosodowe. W indywidualnych sytuacjach niezbędne jest limitowanie spożycia produktów naturalnie zawierających sól, takich jak np. pełnotłuste produkty mleczne. Należy też zwracać uwagę na zawartość sodu w wodach mineralnych i wybierać te niskosodowe, czyli zawierające nie więcej niż 5-10 mg sodu na litr. Ważnym elementem wspomagającym leczenie jest czytanie etykiet produktów spożywczych i zwracanie szczególnej uwagi na produkty zawierające następujące substancje dodatkowe: E621 – glutaminian sodu (wzmacniacz smaku, składnik zup w proszku, sosów, przypraw), E211 – benzoosan sodu (konserwant występujący w przetworach owocowych i warzywnych, konserwach rybnych, napojach gazowanych), E250 – azotyn sodu (konserwant dodawany w produkcji wędlin i wędzonych przetworów mięsnych), E331 – cytrynian sodu (regulator kwasowości stosowany do produkcji dżemów, napojów i przetworów mlecznych), E500b – wodorowęglan sodu (inaczej: soda oczyszczona, podstawowy składnik proszku do pieczenia).

Należy pamiętać, że w naturalnych (nieprzetworzonych) produktach roślinnych zawartość sodu jest zwykle niska. Zawartość sodu w pieczywie tradycyjnym może być zróżnicowana (dość wysoka), zatem zaleca się spożywanie pieczywa niskosodowego lub z własnego wypieku (bez dodatku soli, proszku do pieczenia i sody).



SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW

- przygotowanie w wodzie i na parze
- duszenie
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym
- smażenie w niewielkiej ilości tłuszczu
- przygotowanie własnych wędlin – bez dodatku soli i przypraw zawierających E621 i E250

Wskazane jest spożywanie przez pacjentów 4–6 posiłków o mniejszej objętości w celu wyeliminowania objawów pełności i wzdęć.

Chorzy powinni ograniczyć ilość przyjmowanych płynów do max. 1,5l/dobę lub ilości indywidualnie określonej przez lekarza/dietetyka.

Produkty wskazane i przeciwwskazane

Z diety należy bezwzględnie wykluczyć:

- konserwy (mięsne, rybne, warzywne, mleko)
- kiszonki
- marynaty
- podroby
- wędzonki (ryby, sery, mięsa, wędliny)
- tłuste sery (m.in. żółte, topione, pleśniowe, feta, kozi, owczy, fromage, mozzarella)
- pieczywo tradycyjne (jasne i ciemne)
- wędliny i przetwory mięsne
- wyroby piekarnicze i słodyczne (m.in. ciastka, wafelki)
- płatki zbożowe, kukurydziane, żytnie, pszenne i smakowe (słodzone)
- owoce suszone
- gotowe soki warzywne
- koncentrat pomidorowy, ketchup, musztarda, maggi, kostki bulionowe
- gotowe zupy i sosy



- wyroby instant
- śledzie, sardynki, szprotki
- mleko w proszku
- margaryna, masło
- słone przekąski (m.in. paluszki, orzeszki, krakersy, chipsy)
- Fast-Food

W diecie wskazane są następujące produkty:

- świeże i mrożone warzywa i owoce
- pieczywo niskosodowe lub z własnego wypieku
- przetwory mleczne (sery twarogowe niesolone chude/półtłuste, mleko, jogurty, kefir, maślanka)
- oleje roślinne
- świeże nieprzetworzone chude mięso
- chude wędliny własnego wyrobu (bez soli i przypraw zawierających sól)
- drób
- ryby słodkowodne i wybrane ryby morskie
- jaja
- świeżotłoczone soki warzywne i owocowe
- mąka, kasze, ryż, naturalne płatki (np. owsiane)
- ziemniaki
- naturalne przyprawy świeże i suszone (np. pietruszka, szafran, bazylia, sok z cytryny, lubczyk, majeranek)



Tabela zawartości sodu i soli w wybranych produktach spożywczych

Nazwa produktu	Sód (mg/100 g produktu)	Sól (g/100 g produktu)
Łosoś wędzony	1470	3.68
Salami popularne	1307	3.27
Dorsz wędzony	1170	2.93
Makrela wędzona	1170	2.93
Płatki kukurydziane	1167	2.92
Ser typu „Feta”	1100	2.75
Śledź marynowany	1050	2.63
Kiełbasa podwawelska	1017	2.54
Ser camembert pełnotłusty	966	2.42
Ser brie pełnotłusty	880	2.2
Chipsy paprykowe	859	2.15
Kiełbasa zwyczajna	848	2.12
Musztarda	760	1.9
Bułki bagietki	710	1.78
Ogórek kwaszony	703	1.76
Ser edamski tłusty	618	1.55
Śledź w oleju	562	1.41
Śledź w sosie pomidorowym	548	1.37
Groszek ptysiowy	529	1.32
Tuńczyk w wodzie	515	1.29
Tuńczyk w oleju	515	1.29
Bułki grahamki	473	1.18
Bułki kajzerki	463	1.16
Chleb żytni jasny	456	1.14
Chleb „baltonowski”	434	1.09
Bułki i rogalie maślane	398	1
Pumpernikiel	395	0.99
Ogórek konserwowy	389	0.97
Bułki pszenne zwykłe	379	0.95
Baton „Snickers”	359	0.9
Chleb żytni razowy litewski	357	0.89
Chałka	279	0.7
Kapusta kwaszona	260	0.65
Baton „Milky Way”	242	0.61



Baton „Mars”	186	0.47
Groszek zielony, konserwowy	178	0.45
Jaja kurze całe	141	0.35
Jagodzianki	137	0.34
Pączki	137	0.34
Marchew	82	0.21
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	63	0.16
Maślanka 0,5% tłuszczu	60	0.15
Jogurt truskawkowy 1,5% tłuszczu	47	0.12
Mleko 1,5% tłuszczu	45	0.11
Mleko 0,5% tłuszczu	45	0.11
Twaróg chudy	41	0.1
Kefir 2% tłuszczu	38	0.1
Kalafior	26	0.07
Melon	22	0.06
Rodzynki	21	0.05
Kapusta biała	19	0.05
Dynia, pestki	18	0.05
Ogórek	11	0.03
Rzodkiewka	11	0.03
Pomidor	8	0.02
Brokuły	7	0.02
Banany	4	0.01
Orzechy włoskie	4	0.01
Papryka czerwona	3	0.01
Brzoskwinia	3	0.01
Pomarańcza	3	0.01
Jabłko	2	0.01
Porzeczka czarna	2	0.01
Śliwka	2	0.01
Winogrona	2	0.01
Orzechy laskowe	2	0.01
Ananas	1	0

Źródło: Przygoda B., Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2022

Opracowanie:

Katarzyna Kosałka-Król

Aktualizacja: 13.02.2025r.