
ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE MAŁSOSOLNEJ

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE MAŁSOSOLNEJ

Dieta małosolna to modyfikacja diety łatwostrawnej, która polega na redukcji soli w diecie w zależności od rodzaju schorzenia i zaawansowania choroby (dopuszczalna ilość soli na dobę w zależności od schorzenia wynosi od 1-3 g/dobę, a przy ostrej niewydolności nerek jest całkowicie wykluczona).

W celu zmniejszenia ilości soli w diecie należy zredukować lub wykluczyć dodawanie soli do potraw, a także zastąpić produkty, do których w procesie technologicznym dodawana jest sól podobnymi produktami, lecz bez dodatku soli.

Potrawy w diecie małosolnej należy przygotowywać gotując w wodzie lub na parze. Można je również dusić albo piec w folii. Unikać należy potraw smażonych i tłustych.

Ze względu na znaczne ograniczenie ilości soli w diecie małosolnej potrawy najlepiej jest przyrządzać bez dodatku soli, a dozwoloną jej ilość dodawać osobno już do gotowej potrawy (np. nie solić wody na makaron czy kaszę, ziemniaki spożywać bez soli lub dodać niewielką ilość już do ugotowanych ziemniaków).

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DZIECIE MAŁSOSOLNEJ

Produkty zalecane w diecie małosolnej:

- Produkty zbożowe: pieczywo, mąka, makarony, kasze bez dodatku soli kuchennej w każdej postaci
- Mleko i produkty mleczne: sery twarogowe, ser biały niesolony
- Jaja: jaja całe, białka jaj oraz żółtka
- Mięso, drób, wędliny, ryby: chude gatunki mięsa np. cielęcina, wołowina, konina, kurczak, chude gatunki ryb
- Tłuszcze: świeże masło, śmietana, śmietanka
- Ziemniaki: gotowane, pieczone
- Warzywa i owoce: większość świeżych
- Cukier i słodycze: cukier, miód, przetwory owocowe
- Przyprawy: łagodne np. natka pietruszki, majeranek, szczypiorek, koperek, cynamon, wanilia, kwas cytrynowy
- Napoje: słaba herbata, słabe kakao
- Zupy: w ograniczonych ilościach ze względu na ilość płynu, warzywne, owocowe, krupniki, mleczne
- Potrawy mięsne i rybne: mięsa gotowane, duszone, pieczone w folii, potrawki, pulpety, pieczenie, ryby gotowane, duszone, drób gotowany, pieczony, duszony
- Potrawy z warzyw: warzywa z wody lub podprawiane zawiesiną z mąki i wody/mąki i śmietany, soki, surówki
- Potrawy z jaj: jaja na miękko, omlety i jajecznica na parze, jaja faszerowane
- Sosy: warzywne, mleczne, owocowe
- Desery: musy, kisiele, galaretki, kompoty

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DZIECIU MAŁSOSOLNEJ

Produkty przeciwwskazane w diecie małosolnej:

- Produkty zbożowe: pieczywo, mąka, makarony, kasze solone
- Mleko i produkty mleczne: sery dojrzewające, topione, solone, pikantne
- Mięso, drób, wędliny, ryby: tłuste gatunki mięs, podroby, tłuste ryby morskie, wszystkie gatunki wędlin, konserwy ze względu na zawartość soli kuchennej, saletry i tłuszczu
- Ziemniaki: smażone
- Warzywa: kiszonki, warzywa solone
- Przyprawy: pieprz, ocet, musztarda, sól, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa
- Napoje: kawa naturalna, alkohol
- Zupy: tłuste, zasmażane
- Potrawy mięsne i rybne: mięso, drób i ryby smażone
- Potrawy z warzyw: potrawy smażone
- Potrawy z jaj: potrawy smażone
- Sosy: zasmażane, tłuste, pikantne, zawiesziste
- Desery: tłuste desery, z dodatkiem kremów na bazie masła czy śmietany

Opracowano na podstawie:

Ciborowski A., Ciborowska H., (2022) PZWL; „Dietetyka- Żywnie zdrowego i chorego człowieka”

Kinga Dobies, Izabela Janik, Joanna Ludwiszewska
Dział Żywnienia
Szpital Wojewódzki w Poznaniu