



## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SODU ( bezsolna)

Ograniczenie sodu ( w postaci NaCl czyli soli kuchennej).

### Ogólne zasady diety: zadanie i skład diety, stosowane techniki

- wyklucza się pokarmy ciężkostrawne, tłuste, długo zalegające w żołądku, ostre, wzdymające, z dużą ilością błonnika, potrawy wędzone, marynaty, ostre przyprawy i używki,
- stosuje się techniki kulinarne (gotowanie w wodzie i parze, pieczenie w folii aluminiowej, rękawie foliowym lub pergaminie ); zagęszczanie potraw zawiesinami z mąki i wody, mąki i mleka a nie zasmażkami; dodawanie tłuszczu do gotowej potrawy,
- spożywanie posiłków częściej (4-5 razy dziennie), a w mniejszej objętości; ostatni posiłek należy spożyć ok. 3 godz. przed snem.

W diecie z ograniczeniem sodu ogranicza się ilość soli kuchennej (poniżej 3g na dobę) oraz płyny. Potrawy należy przyrządzać bez soli, dobierając tak produkty, aby zawierały w swoim składzie jak najmniejszą ilość chlorku sodu. Pieczywo również należy stosować bez dodatku soli kuchennej. Nie podaje się produktów, do których w procesie przetwarzania używa się soli kuchennej: wędlin, konserw mięsnych i rybnych, marynat, kiszonek, produktów solonych (ryby, tłuszcze itp. ), serów fermentowanych, zup w proszku, przypraw z solą i wszelkich dań gotowych, do których może być dodawana sól. Zabroniony jest alkohol i przy naciśnięciu – kawa prawdziwa.

### Wykaz produktów i potraw dozwolonych i przeciwwskazanych

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne, jasne, czerstwe, najlepiej bez dodatku soli, mąka pszenna pytłowa, owsiana, kukurydziana, ziemniaczana, makaron drobny (np. nitki), kasze drobne oraz kasze z małą ilością błonnika: manna, kukurydziana, krakowska jęczmienna, ryż	Pieczywo żytnie, razowe, świeże z dodatkiem soli, mąka razowa, żytnia, makarony grube, kasze grube nie przecierane oraz gruba kasza gryczana i jagłana
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie 2% i zsiadłe, jogurt, kefir, sery twarogowe chude lub półtłuste, serek homogenizowany	Sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage”
Jaja	Całe, białka i w ograniczonych ilościach żółtka, gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze	W postaci jajecznicy, jaj sadzonych
Mięso, wędliny, ryby	<b>Mięso chude:</b> cielęcina, wołowina – z młodych sztuk, kurczaki, indyki (najlepiej mięso z piersi, bez skóry) chuda wieprzowina w ograniczonej ilości, <b>ryby chude:</b> dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, płastuga, sola, szczupak, sandacz (ryby tłuste w ograniczonej ilości – jeśli są dobrze tolerowane )	Tłuste gatunki mięsa, tłuste gatunki ryb – jeśli nie są dobrze tolerowane, wszystkie gatunki wędlin, wszystkie <b>konserwy</b> mięsne, rybne i z dodatkiem mięsa lub ryb, ryby <b>wędzone i marynowane</b>
Tłuszcze	Masło świeże, margaryny miękkie, słodka śmietanka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, rzepakowy, lniany	Śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze solone
Ziemniaki	Gotowane , gotowane tłuczone w postaci puree	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	Marchew, buraki, dynia, szpinak, selery,	Wszystkie odmiany kapusty



Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej we Włodawie

Al. Józefa Piłsudskiego 64, 22-200 Włodawa

tel. 82 572 58 01, Fax: 82 572 41 70

NIP: 565-13-37-789 REGON: 110197664

sekretariat@spzoz.wlodawa.pl / www.spzoz.wlodawa.pl

e-Doręczenia: AE:PL-35682-11266-TCAVS-24



AC 014

	pietruszką, kabaczkami, młody zielony groszek (najczęściej przetarty w formie zupy lub puree), w ograniczonej ilości: kalafior, brokuł, młoda fasolka szparagowa; warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny, bez zasmażek; na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem	(czasem dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej), papryka, szczypior, cebula, ogórki świeże i kiszone, rzodkiewki, kukurydza (również z puszki), warzywa z zasmażkami, warzywa kiszone, konserwowane octem
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek – jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, cytryny i banany, maliny i porzeczki (oraz inne owoce jagodowe) w postaci soku lub przecieru	wszystkie owoce niedojrzałe, śliwki, gruszki, czereśnie, owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe	żadne	Wszystkie są zabronione
Cukier i słodocze	Cukier (dozwolony, ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty, galaretki	Chałwa, czekolada, słodocze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	Tylko łagodne: sok z cytryny (ewent. kwas cytrynowy), cukier, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, cynamon	Sól, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle, ocet
Zupy	Z dozwolonych warzyw i owoców, krupniki, mleczne, zupy podprawiane zawiesiną, sporządzane na wywarach warzywnych	Zupy na rosółach mięsnych, kostnych, grzybowych; zupy z warzyw strączkowych i kapustnych zupy na zasmażkach, tłuste, zawiesziste
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub pergaminie lub w rękawie foliowym, potrawki, pulpety, budynie	Smażone, duszone i pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sytko i rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców; risotto, lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki; drobny makaron, ciasta drożdżowe, biszkopty	Smażone, kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie, ciasto pierogowe, naleśniki, zacierki
Sosy	O smaku łagodnym, zaprawiane słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, zagęszczone zawiesiną z mąki i wody lub z mąki i mleka, lub z mąki i jogurtu; Sosy: potrawkowy, koperkowy, cytrynowy, pomidorowy	Ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach kostnych i mięsnych
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki- z owoców dozwolonych; galaretki, kisiele, kremy z mleka owoce w galaretkach lub kremie, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	Torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak: francuskie, piaskowe, kruche
Napoje	Słaba herbata, słaba kawa (o ile nie ma przeciwwskazań), mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe	Mocna herbata i kawa, mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, wody gazowane