

ŻYWIENIE W DZIECI BEZSOLNEJ

Beata Czernik

Dieta powinna być lekkostrawna, w której całkowitemu ograniczeniu ulega sól kuchenna, o całkowitej kaloryczności ok. 2000 kcal na dobę. Dieta jest ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta. Dieta przeznaczona jest dla pacjentów z zaburzoną gospodarką elektrolitową, z zaburzeniami funkcji nerek (dializowanych), jak również z nadciśnieniem tętniczym oraz chorobami układu krążenia.

ZALECENIA I UWAGI

Jedz regularnie. Posiłki spożywaj 4 - 5 razy dziennie co 3 godz. aby nie dopuścić do uczucia głodu. Należy jeść posiłki małe objętościowo, bez pośpiechu i w spokoju. Potrawy nie powinny być zbyt gorące ani zbyt zimne.

Technika przyrządzania potraw opiera się na gotowaniu w wodzie i na parze, pieczeniu w pergaminie i duszeniu bez tłuszczu. Zabrania się podawania potraw smażonych i pieczonych z dodatkiem tłuszczu. Zupy i sosy podprawia się zawiesinami z mąki i wody lub mąki i śmietany, mleka, kefiru, jogurtu. Zabrania się używania zasmażek.

W przypadku osób dializowanych należy obniżyć potas w warzywach. Najlepszym sposobem jest podwójne gotowanie bez soli.

Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli. Zawartość soli spożywczej dostarczana jest tylko z produktów, które naturalnie zawierają sól (np. sery żółte, topione, wędliny, marynaty).

Białko powinno być pełnowartościowe, pochodzenia zwierzęcego (zawarte w mleku i w przetworach mlecznych, mięsie, drobiu, rybach, jajkach).

Tłuszcze stosuje się łatwostrawne tj. masło, margaryny miękkie, oleje, oliwę z oliwek, śmietankę i dodaje się je na surowo do gotowych potraw. Zabrania się natomiast spożywania takich tłuszczów jak : smalec, słonina, łój, boczek wędzony.

Ilość wypijanych płynów to jeden z najważniejszych problemów u chorych dializowanych. Przekroczenie podaży płynów jest zagrożeniem dla życia. Należy pić powoli małymi łykami, unikać słodkich napojów, używać małych filiżanek, rozłożyć spożycie płynów w ciągu dnia. Dla pozostałych jednostek chorobowych płyny podaje się w zwykłych, fizjologicznie uwarunkowanych ilościach.

Potrawy przyprawiać należy sokiem z cytryny, kwaskiem cytrynowym, zieloną pietruszką, zielonym koperkiem, majerankiem, kolendrą, tymiankiem, melisą, miętą, cynamonem, wanilią. Należy wykluczyć wegetę, pieprz czarny, ocet, musztardę.

Całkowicie zrezygnuj z alkoholu i używek.

Przykładowy jadłospis

ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
kawa zboż.z ml., rogal, masło, dżem morelowy	koperkowa z ziemn.,zrazy dusz., ćwikła,kasza jęczmienna	budyń waniliowy	herbata z owoc.,bułka,masło, połudwica drobiowa
mleko, bułka kanapkowa, masło, jajecznica / parze	ryżowa, pierś z kurczaka dusz., sałata zielona, ziemniaki	jogurt owocowy	herbata zielona,bułka, masło, galaretko drobiowa
kawa zboż.z ml.,bułka, masło, ser top. kremowy	barszcz z ziemn., bitki wołowe w jarzynach, makaron gotowany	biszkopty z mussem jabłk.	herbata z cytr.,bułka kanapk., masło, szynka konserwowa
bawarka, bułka, masło, parówka cielęca	grysikowa, schab dusz., surówka z marchewki i jabłka, ziemniaki	galaretko owocowa	herbata, bułka, masło, pasta mięсно-jarzynowa
kawa zboż.z ml.,bułka, masło, kiełbasa drob.	rosół z makar.,udko z kurcz. got., kalarepka duszona, ziemniaki	grysik / gęsto z dżemem trusk.	herbata zielona, bułka,masło, twarożek z rzodkiewką
mleko,bułka,masło, pasta z szynki i jajka	szpinakowa z ziemn, leniwe pierogi z masłem i cukrem	koktail owocowy	herbata z cytr.,bułka kanapk., masło, klops
kawa zboż.z ml.,bułka, masło,galaretko drobiowa	krem z dyni z grzank., pulpety z ryb, sos koperkowy, ziemniaki	kefir z musli	herbata owoc.,makaron z serem, masłem i cukrem

Produkty i potrawy wskazane i przeciwwskazane w diecie bezsolnej

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWSKAZANE
napoje	kawa zboż. z mlekiem, bawarka, słaba herbata, herbaty owocowe, soki owocowe, warzywne, kompoty, napoje mleczno-owocowe, mleko 2%, jogurt, maślanka, kefir, wody mineralne niegazowane w ramach dozwolonej ilości płynu (dializowani) : słaba herbata, herbaty owocowe, kawa zboż., bawarka, soki owocowe i warzywne, kompoty, napoje mleczno-owoc., mleko 2%, jogurt, maślanka, kefir, wody miner. n/g	płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, wody i napoje gazowane
pieczywo	w każdej postaci niskosodowe, suchary	zbyt świeże, bardzo słone
 dodatki do pieczywa	chudy twaróg, chuda szynka, polędwica, polędwica drobiowa, pasty mięsne, mięsno-warzywne, dżem, marmolada, powidła, miód naturalny	tłusty twaróg, sery topione, żółte, dojrzewające, tłuste wędliny, paszтетowa, salceson, konserwy mięsne i rybne, ryby wędzone, marynowane
tłuszcze	dodaw. na surowo : masło, margar. miękkie, oleje (sojowy, słoneczn., rzepakowy), oliwa z oliwek, śmietanka	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana
potrawy z jaj	gotowane na miękko, jajecznica / parze, jako dodatek do potraw	smażone, tłusta jajecznica
zupy i sosy	owocowe, warzywne, krupniki, ziemniaczane, na wywarach jarzynowych; sosy łagodne : pomidorowy, koperkowy, pietruszkowy, jarzynowy, potrawkowy, cytrynowy w ograniczonej ilości (dializowani) : pomidorowy	tłuste, zawiesiste, na wywarach miesnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, ogórkowa, cebulowa, porowa, rosoly, buliony; sosy ostre, pikantne : grzybowy, chrzanowy, musztardowy, majonezowy, cebulowy
 dodatki do zup	bułka, chleb, grzanki, makarony, kluski biszkoptowe, kasza manna, jęczmienna, gryczana, ryż, ziemniaki	groszek ptysiowy, kluski francuskie, nasiona roślin strączkowych
mięso, drób, ryby	chuda : cielęcina, wołowina, wieprzowina, królik, indyk, kurczak, chude ryby : łosoś, makrela, tuńczyk, halibut potrawy duszone, gotowane, pulpety, klopsiki, budynie mięsne, potrawki ograniczenie spożycia fosforu (dializowani) : wątróbka, mózdzek, nerki, ryby świeże, solone, wędzone, konserwy rybne	tłuste gatunki : wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczkę, dziczyzna, ryby potrawy marynowane, wędzone, pieczone, smażone
potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzywi i mięsa, makaron z mięsem, risotto mięsno-jarzynowe, pierogi z mięsem, ryż z jabłk., knedle z owocami, kluski śląskie, kopytka, leniwe pierogi, zapiekanki, naleśniki z serem, dżemem, musem owoc.	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np. placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krostki, bigos, fasolka po bretońsku, łazanki z kapustą, flaczki
warzywa	marchew, pietruszka, seler, buraki, pomidory, sałata zielona, lodowa, rzodkiewka, dynia, kalafior, brokuł, szpinak, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, szczypiorek, koperek, ketchup i koncentrat pomidorowy ogranicz. spożycia potasu (dializowani) : pomidory, buraki, pietruszka, szpinak, kalarepa, groszek ziel., koperek ziel., bakłażany, cukinie, botwinka, ketchup i konc. pomidor.	kiszonki, konserwow. octem, warzywa solone, ostro przyprawione, nasiona roślin strączk., ogórki, kiszane, konserw., grzyby, cebula, pora, czosnek, chrzan, brokiew, rzepa, awokado warzywa zasmażane, sałatki z majonezem, musztardą
ziemniaki	gotowane w całości, w postaci puree ograniczenie spożycia potasu (dializowani) : ziemniaki pod każdą postacią	odsmażane, smażone z tłuszczem : frytki, krążki, chipsy, placki
owoce	jabłka, banany, cytrusowe, brzoskwinie, morele, winogrona, jagodowe, truskawki, wiśnie, czereśnie, śliwki, gruszki, kiwi, arbuz, melon ogranicz. spoż. potasu (dializowani) : banany, morele, brzoskwinie, porzeczki, winogrona, agrest, ananasy, orzechy, rodzyunki, soki i koncentraty owocowe	owoce suszone, marynowane
desery	galaretki owocowe, kisiele, budynie, musy owocowe, owoce surowe, sałatki owocowe, biszkopty, ciasta z mąki pszennej i ziemniaczanej	torty, ciasta z masami, desery z używkami, orzechami, kakao, batony, czekolada, chałwa, lody
przyprawy	cukier, wanilia, cynamon, sok z cytryny, kwas cytryn., zielona pietruszka, zielony koperek, majeranek, tymianek, tymianek, kolendra, mięta, melisa w ograniczonej ilości : ocet winny, sól, pieprz ziółowy, papryka słodka, jarzynka	ocet, pieprz czarny, musztarda, papryka ostra, chrzan, wegeta, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa