

DIETA MAŁOSODOWA dla dzieci

I. Wskazania:

- nadciśnienie tętnicze
- przewlekła choroba nerek
- ostra niewydolność nerek
- kamica nerkowa
- zespół nerczycowy

II. Zasady diety:

1. Dieta jest modyfikacją diety podstawowej z wyłączeniem soli kuchennej i produktów wysokosodowych.
2. W czasie przygotowywania posiłków i potraw nie należy używać soli (himalajskiej, morskiej, jodowanej, kamiennej itp.) oraz gotowych mieszanek przyprawowych w których składzie znajduje się sól lub sól.
3. Sól należy zastępować ziołami: cząbrem, tymiankiem, rozmarynem, lubczykiem, bazylią, majerankiem, papryką słodką, łagodnym pieprzem, czosnkiem, cebulą, cytryną.
4. Z diety należy wyeliminować żywność wysoko przetworzoną (wędzone ryby, wędliny, kabanosy, kiełbasy, sery podpuszczkowe dojrzewające, marynaty oraz kiszonki warzywne i owocowe, ketchup, majonez, sosy kanapkowe, przekąski solone np. krakersy, paluszki itp.).
5. Dieta powinna być przygotowana w sposób tradycyjny, nie eliminując żadnej z technik obróbki technologicznej (pieczenie, gotowanie, smażenie itp.).
6. Wędliny należy zastępować pieczonym mięsem (różnymi gatunkami), pastami mięsnymi, rybnymi, jajecznymi, twarogowymi.
7. Sery dojrzewające należy zastąpić serami białymi z dodatkami warzyw (rzodkiewki, szczypiorku) lub ziół, na słodko z dodatkiem cukru, miodu, wanilii, owoców.

PRODUKTY I POTRAWY	ZAŁECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste (żytnie razowe, graham) kasze: gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jaglana ryż: brązowy, dziki, czerwony makaron pełnoziarnisty płatki naturalne: owsiane, jęczmienne, gryczane, ryżowe, żytnie	pieczywo z dodatkiem cukru, słodzone płatki śniadaniowe w ograniczonych ilościach: pieczywo pszenne, kasza manna, kukurydziana, ryż biały
Mleko i produkty mleczne	mleko, ser twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru	mleko sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i deser mleczne z dodatkiem cukru, sery podpuszczkowe, sery

	(kefir, jogurt, maślanka), serki homogenizowane naturalne w ograniczonych ilościach: śmietana, śmietanka	wędzone, sery pleśniowe, ser typu feta
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka domowe wędliny (bez dodatku soli) ryby: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy w ograniczonej ilości: ryby wędzone i konserwowe jaja: gotowane, sadzone, jajecznica, omlety, kotlety jajeczne	mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina, mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu tradycyjne wędliny konserwy (mięsne, rybne), podroby, wędzone mięsa i ryby jaja: przyrządzone z dużą ilością tłuszczu
Tłuszcze	margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy w ograniczonej ilości: masło	smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura
Owoce	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, suszone	owoce w syropie cukrowym, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone
Warzywa	wszystkie warzywa: świeże, mrożone, gotowane, duszone, pieczone	warzywa z dodatkiem dużej ilości tłuszczu, warzywa kiszone
Ziemniaki, bataty	gotowane, pieczone	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Napoje	woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa kawa zbożowa, bawara, kakao naturalne soki warzywne, kompoty bez cukru napoje roślinne (sojowy, migdałowy, owsiany) bez cukru w ograniczonej ilości: soki owocowe	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące
Inne	nasiona, pestki, orzechy niesolone, masło orzechowe bez dodatku cukru i soli, czekolada	orzeszki solone, w karmelu, ciście, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodczyce zawierające duże

	z dużą zawartością kakao (>70%), miód	ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne, potrawy instant, krakersy, paluszki, chipsy, żywność typu fast food
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy, ketchup z ograniczoną zawartością cukrów	sól, kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka