

## О питании, соли и их взаимосвязи

Поваренная соль, содержащая натрий, является жизненно важным элементом для функционирования организма. Тем не менее, ее избыточное потребление, которое является распространенным в западной диете, в том числе и в Израиле, может привести к увеличению жажды, накоплению жидкости в организме и повышению артериального давления.

Для пациентов, проходящих диализ, особенно важно соблюдать диету с низким содержанием соли, чтобы предотвратить избыточное накопление жидкости между процедурами.

### О диете с низким содержанием соли существует множество мифов, но правда ли это?

**Я перестал употреблять соль, поэтому моя диета не содержит соли**

Как правило, сокращение или прекращение употребления соли во время приема пищи или в процессе ее приготовления является основополагающим фактором на пути к диете с низким содержанием соли. Несмотря на то что вышесказанное является важным шагом, основным источником соли в нашей еде является не сама соль, а ее наличие в обработанной пище, которую мы потребляем.

Будь то готовые продукты, еда быстрого приготовления, питание в ресторанах, различные закуски, выпечка, соленые огурцы и оливки, сыр, колбасы и орехи.

**Еда недостаточно соленая на мой вкус, признак того, что в ней мало соли**

Ощущение того, что еда соленая или нет, не является точным показателем количества содержащейся в ней соли, так как вкусовые рецепторы приспосабливаются к любому количеству потребляемой соли.

Например, те, кто привык употреблять немного соли, почувствуют более соленый вкус при любом

добавлении количества соли, в то время как те, кто привык к употреблению большого количества соли, не почувствуют разницу, даже если они добавят половину солонки в свою еду.

Способность адаптироваться к потреблению различного количества соли позволяет постепенно сокращать ее применение, что поможет в дальнейшем постепенно привыкнуть к потреблению менее соленой пищи без значительного влияния на ее вкусовые качества.

**Нет возможности определить сколько соли содержится в пище.**

На упакованных продуктах питания существует метка, которая показывает, сколько соли (натрия) содержится в каждой ста граммах пищи, желательно сравнивать и выбирать продукты, содержащие как можно меньше натрия, предпочтительно, менее 300 мг натрия на сто граммов.

**Если соль — это плохо, добавим порошок суп**

Порошковый суп содержит большое количество натрия, поэтому желательно максимально сократить его употребление. То же самое относится и к соусам, соевому соусу и специям.

**Если соль — это плохо, мы будем использовать солезаменители с низким содержанием натрия.**

Солезаменители с низким содержанием натрия обычно содержат калий, который также должен быть ограничен у пациентов, проходящих диализ. Поэтому они обычно не являются хорошей заменой поваренной соли.

**Пища с низким содержанием соли не имеет вкуса.**

Абсолютно нет! Соль - не единственная специя на земле. Пищу можно приправить различными специями и травами. Например, специи, такие как черный и белый перец, сладкая и острая паприка, тмин или корица. Вы также можете добавить чеснок и лук, уксус и лимон. Также можно использовать травы, такие как петрушка, кориандр, укроп и базилик, но в ограниченном количестве из-за содержащегося в них калия.





Примером использования различных трав и минимального количества соли в салате, богатым на вкус, с низким содержанием соли и калия, может послужить следующий рецепт. Выпечка с дрожжами стала легче с появлением дрожжевой муки на полках магазинов, что избавило от необходимости покупать несколько продуктов и измерять их количества. Другим преимуществом домашней выпечки является контроль количества соли и сахара, используемых в рецепте.

## Салат "Табуле" из капусты

"Табуле" любимый салат в нашем регионе, но в нем содержится большое количество, богатой калием петрушки, что затрудняет его регулярное употребление среди пациентов, проходящих диализ. Если вы хотите попробовать вариант рецепта, где петрушка является только специей, а не основным ингредиентом, а капуста является основной частью салата, вы можете насладиться вкусным и освежающим салатом.



### Ингредиенты

Всего 8 порций (32 столовые ложки, каждая порция 4 столовых ложки)

- Четверть крупной белокочанной капусты, очищенной и мелко нарезанной (450 г)
- 10 мелко нарезанных стеблей петрушки (20 г)
- 4 перышка зеленого лука, нарезанного (60 г)
- 1/2 стакана булгура, замоченного в теплой воде в течение получаса
- Четверть стакана (30 грамм) кедровых орехов, слегка обжаренных
- Сок крупного лимона
- 4 столовые ложки оливкового масла
- Четверть чайной ложки соли, черный перец по вкусу

### Приготовление:

смешайте все ингредиенты в большой миске и приятного аппетита!

### Пищевая ценность на порцию (4 столовые ложки)

113 калорий, 7 г углеводов, 2,5 г белка, 8 г жира, 230 мг калия, 60 мг фосфора, 100 мг натрия.

Каждая порция салата заменяет овощное или фруктовое блюдо в ежедневном меню.

Подходит для людей с диабетом, каждая порция заменяет половину ломтика хлеба по количеству углеводов.

## Важность правильного питания среди пациентов, проходящих диализ

Недавно результаты исследования, проведенного в Израиле среди пациентов, проходящих диализ, показали, что около половины пациентов страдают от дефицита питания, это означает, что они не потребляют достаточное количество пищи, чтобы удовлетворить потребности своего организма. Поддержание здорового уровня питания имеет большое значение для общего состояния здоровья каждого человека и, в частности, пациентов, проходящих диализ. Важно регулярно консультироваться с диетологом в центре диализа о подходящей диете для каждого пациента.

**Нефро НР** медицинское питание для обогащения рациона пациентов, проходящих диализ, включен в состав корзины здравоохранения по рекомендации лечащего персонала.

