ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ & ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

Διατροφή που περιέχει 2 γραμμάρια νατρίου

Αυτές οι πληροφορίες εξηγούν τι μπορείτε να τρώτε όταν ακολουθείτε διατροφή με 2 γραμμάρια νατρίου.

Πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή με 2 γραμμάρια νατρίου

Το νάτριο είναι ένα μέταλλο που σας βοηθά να ισορροπήσετε τα υγρά στο σώμα σας. Βρίσκεται σχεδόν σε όλες τις τροφές. Σε αυτή τη διατροφή περιορίζετε το συνολικό ποσό νατρίου που πίνετε ή τρώτε στα 2 γραμμάρια, ή 2.000 χιλιοστόγραμμα (mg) ημερησίως. Μία κουταλιά του γλυκού αλάτι περιέχει 2.300 mg νατρίου. Συνεπώς, θα χρειαστεί να προσλαμβάνετε ανά μέρα μικρότερη ποσότητα από αυτή.

Αυτή η διατροφή χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση:

- Καρδιακών παθήσεων
- Υψηλής αρτηριακής πίεσης
- Νεφρικών παθήσεων
- Μη επαρκούς λειτουργίας του συκωτιού
- Αύξησης βάρους από κατακράτηση νερού (όπως το πρήξιμο στα πόδια σας)

Κατανόηση της περιεκτικότητας νατρίου

Ο παρακάτω πίνακας περιλαμβάνει την περιεκτικότητα νατρίου που θα βρείτε σε συσκευασμένα φαγητά. Όταν κατανοείτε τη σημασία των

συστατικών τους, αυτό θα σας βοηθήσει να καταναλώνετε λιγότερο νάτριο.

Έχουμε επίσης συμπεριλάβει πόσες μερίδες αυτών των τροφών μπορείτε να καταναλώνετε καθημερινά. Αυτό είναι η προτεινόμενη ημερήσια πρόσληψή σας.

Περιεκτικότητα σε νάτρια	Σημασία	Προτεινόμενη ημερήσια πρόσληψη
«Χωρίς νάτριο»	Λιγότερα από 5 mg νατρίου ανά μερίδα	Απεριόριστη
«Χωρίς αλάτι»	Λιγότερα από 5 mg νατρίου ανά μερίδα	Απεριόριστη
«Χαμηλό νάτριο»	140 mg νατρίου ή λιγότερα ανά μερίδα	Περιορισμός σε 4 μερίδες ημερησίως
«Πολύ χαμηλό νάτριο»	35 mg ή λιγότερο νάτριο ανά μερίδα	Απεριόριστη

Άλλες ενδείξεις περιεκτικότητας σε νάτριο

Εδώ βρίσκονται μερικές ενδείξεις περιεκτικότητας σε νάτριο που μπορεί να βρείτε σε συσκευασμένες τροφές και τι σημαίνουν. Ενώ αυτές οι τροφές μπορεί να περιέχουν λιγότερο αλάτι από τις κανονικές τους εκδοχές, αυτό δεν εγγυάται ότι έχουν χαμηλό νάτριο.

«Μειωμένο νάτριο»

- Το προϊόν περιλαμβάνει τουλάχιστον 25% λιγότερο νάτριο ανά μερίδα σε σύγκριση με την κανονική του εκδοχή.

«Με λίγο νάτριο» ή «ελαφρώς αλατισμένο»

- Το προϊόν περιέχει 50% λιγότερο νάτριο ανά μερίδα σε σύγκριση με την κανονική του εκδοχή.

«Μη αλατισμένο», «χωρίς επιπλέον αλάτι», και «χωρίς πρόσθετο αλάτι»

- Αυτά τα προϊόντα έχουν κατασκευαστεί χωρίς αλάτι, ενώ κανονικά φτιάχνονται με αλάτι (όπως τα μη αλατισμένα πρέτζελ έναντι των

κανονικών πρέτζελ).

- Αυτό δεν εγγυάται ότι η τροφή δεν περιέχει καθόλου αλάτι ή νάτριο.

Ανάγνωση ετικετών διατροφικών στοιχείων

Το περισσότερο από το νάτριο που προσλαμβάνετε προέρχεται από συσκευασμένες και έτοιμες τροφές και ποτά, οπότε είναι σημαντικό να διαβάζετε τις διατροφικές ετικέτες για να βρίσκετε την περιεκτικότητα σε νάτριο. Περίπου το 75% του νατρίου που καταναλώνετε προέρχεται από συσκευασμένες τροφές και φαγητό εστιατορίων. Αν και πολλές συσκευασμένες τροφές μπορεί να μην τις νιώθετε ιδιαίτερα αλατισμένες, ωστόσο, είναι δυνατόν να περιέχουν υψηλή ποσότητα νατρίου. Ορισμένα παραδείγματα περιλαμβάνουν δημητριακά, ψωμί και ζυμαρικά.

Στις ετικέτες με διατροφικά δεδομένα, το νάτριο πάντα αναγράφεται σε χιλιοστόγραμμα (mg) ανά μερίδα. Εάν φάτε ή πιείτε 2 μερίδες, τότε λαμβάνετε διπλάσια ποσότητα νατρίου. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να πολλαπλασιάσετε την ποσότητα του νατρίου επί δύο.

Ο έλεγχος του ποσοστού ημερήσιας ποσότητας νατρίου είναι επίσης ένας καλός τρόπος για να παρακολουθείτε την πρόσληψή σας σε νάτριο. Η ημερήσια ποσότητα για το νάτριο είναι μικρότερη από τα 2.400 mg. Εάν το ποσοστό της ημερήσιας ποσότητας είναι ίσο ή μικρότερο από 5%, τότε το φαγητό θεωρείται πως έχει χαμηλό νάτριο. Εάν το ποσοστό της ημερήσιας αξίας είναι μεγαλύτερο από 20%, τότε θεωρείται πως έχει υψηλό νάτριο. Θυμηθείτε, εάν καταναλώσετε πάνω από μια μερίδα φαγητού ή ποτού, τότε θα πρέπει να πολλαπλασιάσετε το % της ημερήσιας αξίας για το νάτριο.

Η περιεκτικότητα σε νάτριο είναι κυκλωμένη στις ετικέτες διατροφικών στοιχείων παρακάτω (δείτε εικόνα 1). Μπορείτε να δείτε τα χιλιοστόγραμμα νατρίου και το ποσοστό της ημερήσιας αξίας ανά μερίδα. Η συνηθισμένη κοτόσουπα έχει 37% της καθημερινής σας ποσότητας νατρίου (890 mg), που είναι πολύ. Η εκδοχή με το χαμηλό νάτριο έχει 6% (140 mg), που την καθιστά καλύτερη επιλογή. Στόχευσε σε 140 mg νατρίου ανά μερίδα.

Regular chicken with noodles soup

Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size	**8 oz**
Amount per serving	
Calories	**60**
	% Daily Value*
Total Fat 2g	**3%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	**5%**
Sodium 890mg	**37%**
Total Carbohydrate 8g	**3%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Total Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	0%
Calcium	0%
Iron	2%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Low-sodium chicken with noodles soup

Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size	**10.75 oz**
Amount per serving	
Calories	**160**
	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	**7%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 140mg	**6%**
Total Carbohydrate 17g	**6%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Total Sugars 4g	
Protein 12g	
Vitamin A	30%
Vitamin C	0%
Calcium	2%
Iron	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Εικόνα 1. Περιεκτικότητα νατρίου σε ετικέτες διατροφικών στοιχείων

Συμβουλές για τη μείωση της πρόσληψης σε νάτριο

Όταν τρώτε στο σπίτι

- Μη ρίχνετε αλάτι στα φαγητά όταν μαγειρεύετε ή όταν τα βάζετε στο τραπέζι.
- Δοκιμάστε να προσθέσετε φρέσκο σκόρδο, κρεμμύδια, χυμό λεμονιού ή βαλσάμικο ξύδι σε λαχανικά και σαλάτες. Αυτά θα προσθέσουν περισσότερη γεύση στο φαγητό σας χωρίς νάτριο.
- Μαρινάρετε το κρέας, το κοτόπουλο ή το ψάρι με βαλσάμικο ξύδι, χυμό λεμονιού, σκόρδο, τζίντζερ ή άλλα μπαχαρικά.
- Ξεπλύνετε τις κονσέρβες, όπως ο τόνος, τα φασόλια και τα λαχανικά, πριν τα φάτε. Έτσι θα αφαιρεθεί κάποια ποσότητα νατρίου.
- Εάν σας αρέσουν τα πικάντικα φαγητά, χρησιμοποιήστε καυτερές πιπεριές ή καυτερή σάλτσα για να καρυκεύσετε τα φαγητά. Μόνον μία

μικρή ποσότητα καυτερής σάλτσας, γιατί περιέχει πολύ νάτριο. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε στα φαγητά σας τσίλι που δεν περιέχει αλάτι.

- Δοκιμάστε ανάμεικτα μπαχαρικά χωρίς αλάτι όπως το Mrs. Dash®και το Lawry's® Salt-Free 17 Seasoning.
- Μαγειρέψτε περισσότερα γεύματα στο σπίτι αντί να τρώτε έξω. Με αυτό τον τρόπο μπορείτε να ελέγξετε την ποσότητα νατρίου στη διατροφή σας.
- Φτιάξτε δικό σας μείγμα μπαχαρικών ή δοκιμάστε αυτές τις συνταγές:
  - **Έκπληξη χωρίς αλάτι**
    - 2 κουταλιές του γλυκού σκόρδο σε σκόνη
    - 1 κουταλιά του γλυκού αποξηραμένο βασιλικό
    - 1 κουταλιά του γλυκού αποξηραμένη ρίγανη
    - 1 κουταλιά του γλυκού φλούδα λεμονιού σε σκόνη (ή αφυδατωμένο χυμό λεμονιού)
  - **Όμορφα μπαχαρικά**
    - 2 κουταλιές του γλυκού αποξηραμένο θυμάρι
    - 1 κουταλιά του γλυκού αποξηραμένο φασκόμηλο
    - 1 κουταλιά του γλυκού αποξηραμένο δεντρολίβανο
    - 2 κουταλιές του γλυκού αποξηραμένη μαντζουράνα
  - Βάλτε τα συστατικά οποιασδήποτε συνταγής στον μύλο τροφίμων και ανακατέψτε καλά. Μετά βάλτε ετικέτα και αποθηκεύστε το μείγμα σε γυάλινο δοχείο.

Συμβουλές αγορών

- Διαβάστε τις ετικέτες με διατροφικά στοιχεία των φαγητών και ποτών σας.
  - Συγκρίνετε τις ετικέτες και διαλέξτε τα προϊόντα με το λιγότερο νάτριο ανά μερίδα.

- Επιλέξτε ακατέργαστες τροφές όπως φρέσκα φρούτα και λαχανικά, προϊόντα ολικής αλέσεως (βρώμη, κριθάρι, κινόα και καστανό ρύζι), και όσπρια (φασόλια, μπιζέλια και φακές). Αυτά τα φαγητά είναι εκ φύσεως χαμηλά σε νάτριο.
- Οι κατεψυγμένες τροφές χωρίς πρόσθετες σάλτσες περιέχουν συνήθως λιγότερο νάτριο από αυτά με σάλτσες. Ελέγξτε την ετικέτα με τα διατροφικά στοιχεία για την ακριβή περιεκτικότητα σε νάτριο.
- Προτιμήστε λαχανικά σε κονσέρβα με ετικέτα «χωρίς πρόσθετο αλάτι».
- Μη χρησιμοποιείτε υποκατάστατα του αλατιού εκτός αν τα εγκρίνει ο γιατρός σας. Μπορεί να περιέχει κάλιο, που είναι επιβλαβές για άτομα με κάποιες ιατρικές παιήσεις, όπως νεφρική ανεπάρκεια.
- Μειώστε την ποσότητα γάλακτος, γιαουρτιού και παγωτού που τρώτε, σε 3 (225 mg) μερίδες ημερησίως. Αυτά τα φαγητά περιέχουν σχετικά υψηλές ποσότητες νατρίου.
- Ελέγξτε τις διατροφικές ετικέτες στις πουτίγκες. Μερικές έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο.
- Αγοράζετε σνακ χωρίς αλάτι, όπως πρέτζελ, ξηρούς καρπούς ή πατατάκια.

Φαγητό σε εστιατόρια

Εάν τρώτε σε εστιατόρια, πρέπει να κάνετε μερικά πράγματα για να μειώσετε τη ποσότητα νατρίου στα φαγητά σας.

- Πολλά φαγητά εστιατορίων έχουν υψηλές ποσότητες νατρίου, ειδικά τα καρυκεύματα, οι σάλτσες και τα μαριναρισμένα φαγητά.
    - Όταν τρώτε έξω, παραγγείλετε το γεύμα σας χωρίς αυτές τις προσθήκες ή ζητήστε τις ξεχωριστά.
    - Περιχύστε τις σαλάτες σας με λάδι και ξύδι αντί για προετοιμασμένα ντρέσινγκ.
- Ζητήστε το φαγητό σας να ετοιμαστεί χωρίς αλάτι ή προϊόντα υψηλά σε νάτριο.

Οι αλυσίδες εστιατορίων που έχουν 20 ή περισσότερα καταστήματα πρέπει να παρέχουν γραπτές πληροφορίες διατροφικών στοιχείων στο μενού τους, καθώς και θερμίδες, συνολικό λίπος, ζάχαρη, πρωτεΐνες και νάτριο. Μπορείτε να βρείτε αυτές τις πληροφορίες σε αφίσες, φυλλάδια δίσκων σερβιρίσματος, πινακίδες, κάρτες σε τραπέζια, διαφημιστικά φυλλάδια ή περίπτερα.

Ζητήστε διατροφικές πληροφορίες όταν τρώτε σε ένα από αυτά τα εστιατόρια. Μπορείτε επίσης να αναζητήσετε διατροφικά στοιχεία στο ίντερνετ πριν πάτε στο εστιατόριο. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε υγιεινές επιλογές.

Φαγητά με υψηλή περιεκτικότητα σε νάτρια

Ακολουθεί μια λίστα με τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε νάτριο. Περιορίστε αυτά τα τρόφιμα όταν ακολουθείτε τη διατροφή σας. Όταν διαβάσετε τις ετικέτες διατροφικών στοιχείων τους, θα εκπλαγείτε με την ποσότητα νατρίου που έχουν. Πολλά από αυτά τα προϊόντα είναι διαθέσιμα και σε εκδοχές χαμηλού νατρίου, οπότε προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε αυτές.

Ομάδες τροφίμων	Είδη με υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο, που πρέπει να περιορίσετε ή να αποφύγετε
Γαλακτοκομικά	• Ξινόγαλα • Στιγμιαίο κακάο, όπως το Swiss Miss • Τυριά: αμερικάνικο, μπλε τυρί, φέτα, προβολόνε, ελβετικό, ένταμ και κότατζ, εκτός κι αν βγαίνουν με χαμηλό νάτριο.

Κρέατα και ψάρια	• Καπνιστά, αποξηραμένα, τουρσιά, σε κονσέρβα και παγωμένα επεξεργασμένα κρέατα. • Αλλαντικά όπως παστό βοδινό, σαλάμι, ζαμπόν, μορταδέλα, λουκάνικα Φρανκφούρτης, διάφορα άλλα λουκάνικα, μπέικον, αποξηραμένο βοδινό κρέας και ψητή γαλοπούλα • Κρέατα κοσέρ • Ρέγγα, σαρδέλες, χαβιάρι, αντζούγιες, τόνος κονσέρβα και καπνιστός σολομός • Κατεψυγμένα φαγητά, και προπαρασκευασμένα γεύματα για γρήγορο ζέσταμα και κατανάλωση
Άμυλο και ψωμιά	• Ψωμιά, φρατζόλες και κράκερ με πρόσθετο αλάτι • Ψωμί σόδας • Δημητριακά έτοιμα για κατανάλωση με περισσότερο από 20% της ημερήσιας περιεκτικότητας σε νάτριο • Πίτσες • Αλατισμένα πατατάκια και πρέτζελ • Έτοιμα μείγματα ρυζιού και ζυμαρικών σε συσκευασία
Λαχανικά και χυμοί λαχανικών	• Λαχανικά ή χυμοί λαχανικών σε κονσέρβα ή σε βάζο • Πίκλες • Ελιές • Λάχανο τουρσί • Τοματοχυμός • Τακτική χρήση σάλτας και πελτέ ντομάτας • Κατεψυγμένα λαχανικά σε σάλτσες βουτύρου • Στιγμιαίες σούπες ή σούπες σε κονσέρβα • Ζωμοί ή ζωμοί κρέατος (μπουγιόν)
Καρυκεύματα	• Συσκευασμένα ντρέσινγκ για σαλάτες • Ντιπ για πάρτι, όπως οι ντιπ κρεμμυδιού ή αγκινάρας και ντιπ τυριών • Ντιπ • Συσκευασμένες σάλτσες και σως • Συσκευασμένο ντρέσινγκ για σαλάτες • Σως σόγιας, σως γούστερσαϊρ και σως τσίλι • Περισσότερο από μια κουταλιά κέτσαπ • Αλάτι κρεμμυδιού, αλάτι σκόρδου και άλλα μπαχαρικά που περιέχουν αλάτι • Σως ταρτάρ • Μαγειρικό κρασί

Διάφορα	Δείτε τα συστατικά στα συσκευασμένα φαγητά για να αποφύγετε οποιοδήποτε από αυτά: • Μπέικιν πάουντερ και σόδα (διττανθρακικό νάτριο) • Συντηρητικά, όπως το νιτρικό νάτριο, φωσφορικό νάτριο και βενζοϊκό νάτριο • Ενισχυτές γεύσης, όπως το όξινο γλουταμινικό νάτριο (MSG) • Γλυκαντικά, όπως η σακχαρίνη νατρίου • Συγκεκριμένες αντιόξινες ταμπλέτες (δείτε την ετικέτα για την περιεκτικότητα νατρίου)

Δείγματα μενού

Το παρακάτω υπόδειγμα μενού περιλαμβάνει γεύματα που εμπίπτουν εντός του ορίου 2 γραμμαρίων νατρίου.

Γεύμα	Φαγητό ή ποτό	Ποσότητα νατρίου (mg)
Πρωινό	113 γραμμάρια χυμού πορτοκαλιού	0
	1 σφιχτό βραστό αυγό	60
	2 φέτες επτάσπορο ψωμί του τοστ	260
	1 κουταλιά του τσαγιού ανάλατο βούτυρο	0
	1 κουταλιά μαρμελάδα ή ζελέ	10
	226 γραμμάρια γάλα με χαμηλά λιπαρά	120
	Καφές ή τσάι	5
Μεσημεριανό	1 κούπα σούπας μπιζελιών με μικρή ποσότητα νατρίου	50
	Σάντουιτς γαλοπούλας:	
	• 1 φραντζολάκι (9 εκατ.)	310
	• 85 γραμμάρια στήθος γαλοπούλας με μικρή ποσότητα νατρίου	465
	• 1 κουταλιά της σούπας μαγιονέζα	80
	• 1 κουταλάκι του γλυκού μουστάρδα	65
	• Μαρούλι και ντομάτα	5

	Φρέσκα φρούτα	0
	340 γραμμάρια ανθρακούχο νερό, απλό ή με διάφορες γεύσεις	15
Απογευματινό σνακ	4 μπισκότα ολικής άλεσης	160
	2 κουταλιές φυστικοβούτυρο χωρίς πρόσθετο αλάτι	10
Δείπνο	141 γραμμάρια ψητό σολομό	90
	½ κούπα μπρόκολο	20
	½ κούπα καρότα	50
	½ φλιτζάνι καστανό ρύζι	5
	226 γραμμάρια παγωμένο τσάι	5
	½ κούπα παγωμένο γιαούρτι	65
Βραδινό σνακ	42 γραμμάρια ανάλατα πρέτζελ	75
	Φρέσκα φρούτα	0
Συνολικά mg νατρίου		**1925**

Στοιχεία επικοινωνίας

Τμήμα τροφών και διατροφής στη Νέα Υόρκη
212-639-7312

Εάν έχετε ερωτήσεις ή προβληματισμούς, επικοινωνήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης σας. Ένα μέλος της ομάδας περίθαλψής σας θα απαντά Δευτέρα με Παρασκευή από 9 π.μ. έως 5 μ.μ. Πέραν των ωρών αυτών, μπορείτε να αφήσετε ένα μήνυμα ή να μιλήσετε με κάποιον άλλο πάροχο της MSK. Υπάρχει πάντα διαθέσιμος ένας γιατρός ή νοσηλευτής. Εάν δεν είστε σίγουρος/η πώς να επικοινωνήσετε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας, καλέστε το 212-639-2000.

Για περισσότερες πηγές, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.mskcc.org/pe για να κάνετε αναζήτηση στην ψηφιακή μας βιβλιοθήκη.

Με επιφύλαξη όλων των δικαιωμάτων που ανήκουν στο Κέντρο Αντιμετώπισης του Καρκίνου Memorial Sloan Kettering