



---

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Диета с употреблением не более 2 г натрия

Эта информация поможет вам в выборе продуктов питания, если вы соблюдаете диету с употреблением не более 2 г натрия.

## О диете с употреблением не более 2 г натрия

Натрий — это микроэлемент, помогающий поддерживать баланс жидкости в организме. Он содержится почти во всех продуктах. Соблюдая эту диету, вы ограничиваете общее суточное потребление натрия с едой и напитками до 2 граммов или 2000 миллиграммов (мг). В одной чайной ложке соли содержится 2300 мг натрия, поэтому ее ежедневное потребление должно быть меньше этого количества.

Эта диета поможет справиться с такими проблемами как:

- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- высокое артериальное давление;
- болезни почек;
- нарушение функции печени;
- увеличение веса вследствие задержки жидкости в организме (например, отеки ног).

## Как понимать указанное на этикетках количество натрия?

В представленной ниже таблице приведены данные о содержании натрия,

которые обычно указываются на упаковках продуктов питания. Понимание того, что значат эти данные, поможет вам правильно выбрать продукты с меньшим содержанием натрия.

Мы также указали, сколько порций этих продуктов вы можете съедать ежедневно. Это называется «рекомендованная суточная норма потребления».

Данные о содержании натрия	Значение	Рекомендованная суточная норма потребления
Без натрия (Sodium-free)	Менее 5 мг натрия на порцию	Без ограничений
Без соли (Salt-free)	Менее 5 мг натрия на порцию	Без ограничений
Низкое содержание натрия (Low-sodium)	140 мг натрия на порцию или меньше	Максимум 4 порции в день
Очень низкое содержание натрия (Very low-sodium)	35 мг натрия на порцию или меньше	Без ограничений

## Другие данные о содержании натрия

Далее приведено еще несколько примеров фраз о содержании натрия, которые вы можете увидеть на упаковках продуктов питания с пояснением, что они означают. Хотя в этих продуктах, возможно, содержится меньше соли, чем в обычных, это не гарантирует низкого содержания в них натрия.

### Уменьшенное содержание натрия (Reduced sodium)

- Как минимум на 25% меньше натрия на порцию, чем в обычном продукте.

### Меньше натрия, чем обычно (Light in sodium), или слабосоленый (Lightly salted)

- На 50% меньше натрия на порцию, чем в обычном продукте.

### Несоленый, без добавления соли, соль не добавлялась (Unsalted, Without

added salt, No salt added)

- Эти продукты изготовлены без добавления соли, хотя обычно в них добавляют соль (например, несоленые крендели, в отличие от обычных кренделей).
- Это не гарантирует, что продукт не содержит соли или натрия.

## Расшифровка этикеток с указанием пищевой ценности

Большая часть потребляемого вами натрия поступает из упакованных и готовых к употреблению продуктов и напитков, поэтому важно уметь читать этикетки с указанием пищевой ценности, чтобы определять содержание натрия. Около 75% потребляемого натрия поступает из упакованных продуктов и ресторанных блюд. Хотя многие упакованные продукты на вкус кажутся несолеными, в них может содержаться большое количество натрия. Например, в злаковых, хлебе и сдобе.

На этикетке с указанием пищевой ценности содержание натрия всегда приводится в миллиграммах на 1 порцию. Если вы съедаете или выпиваете 2 порции, ваш организм получает в два раза больше натрия. Это означает, что вам необходимо умножать количество натрия на 2.

Надежный способ контролировать потребление натрия — следить за процентом его потребления от суточной нормы (Daily Value). Суточная норма потребления натрия составляет менее 2400 мг. Если доля потребления от суточной нормы составляет 5 % или менее, считается, что такая пища содержит мало натрия. Если больше 20 %, считается, что продукт содержит большое количество натрия. Помните, если вы съедаете или выпиваете более 1 порции, вам необходимо умножать % суточной нормы натрия на количество порций.

На приведенных ниже иллюстрациях этикеток с указанием пищевой ценности содержание натрия обведено кружками (см. рисунок 1). На них вы видите содержание натрия в миллиграммах и долю потребления натрия от суточной нормы натрия на порцию. Обычный куриный суп содержит 37%

от суточной нормы натрия (890 мг), и это высокий показатель. Вариант с низким содержанием натрия содержит 6% (140 мг), поэтому лучше выбрать его.



Рисунок 1. Содержание натрия на этикетках с указанием пищевой ценности

## Рекомендации, позволяющие уменьшить количество натрия в рационе питания.

### Питание дома

- Не добавляйте соль в продукты во время приготовления или употребления.
- Попробуйте добавлять к овощам и салатам свежий чеснок, лук, лимонный сок или бальзамический уксус. Это улучшит вкус ваших блюд и не добавит лишних граммов натрия.
- Маринуйте мясо, курицу или рыбу в бальзамическом уксусе, лимонном соке, чесноке, имбирем или других специях.

- Перед едой сливайте жидкость из банок и по возможности промывайте консервы, такие как тунец, бобы и овощи. Это удалит часть натрия.
- Если вы любите более острую пищу, добавляйте к сезонным продуктам острый перец или острый соус. Добавляйте совсем немного острого соуса, ведь в нем содержится много натрия. Вы также можете добавлять в блюда молотый перец чили без соли.
- Попробуйте использовать смеси специй без соли, например, Mrs. Dash® и смесь из 17 пряностей без соли Lawry's®.
- Чаще готовьте дома, а не питайтесь в общественных заведениях. Так вы сможете контролировать количество натрия в своем рационе.
- Приготовьте собственную смесь молотых специй или воспользуйтесь приведенными ниже рецептами.
  - **Бессолевой сюрприз**
    - 2 чайные ложки чесночного порошка;
    - 1 чайная ложка сущеного базилика;
    - 1 чайная ложка сущеного орегано;
    - 1 чайная ложка порошка цедры лимона (или порошка из дегидрированного лимонного сока).
  - **Изысканная пряность**
    - 2 чайные ложки сущеного тимьяна;
    - 1 чайная ложка сущеного шалфея;
    - 1 чайная ложка сущеного розмарина;
    - 2 чайные ложки сущеного майорана.
  - Поместите ингредиенты любого из этих рецептов в кофемолку и тщательно измельчите. Затем пересыпьте приправу в стеклянный контейнер, где она долго сохранится, и не забудьте сделать этикетку.

## Советы по покупкам

- Читайте информацию о пищевой ценности на этикетках продуктов питания и напитков.
  - Сравнивайте этикетки и выбирайте продукты с наименьшим содержанием натрия на порцию.
- Выбирайте необработанные продукты, например, свежие фрукты и овощи, цельные крупы (овсянную, ячневую, киноа и коричневый рис), а также бобовые (бобы, горох и чечевицу). В них от природы содержится очень малое количество натрия.
- Замороженные продукты без добавленных соусов обычно содержат меньше натрия, чем продукты с соусами. Обязательно ищите на этикетках с указанием пищевой ценности информацию о содержании натрия.
- Выбирайте консервированные овощи с пометкой «без добавления соли» (no salt added).
- Не используйте заменители соли, если только их не рекомендует ваш врач. Они могут содержать калий, который может быть вредным для людей с определенными заболеваниями, такими как почечная недостаточность.
- Ограничьте ежедневное употребление в пищу молока, йогурта и мороженого до 3 (230 граммовых) порций. Эти продукты характеризуются довольно высоким содержанием натрия.
- Обязательно уточняйте эту информацию на этикетках пудингов. Некоторые из них могут иметь очень высокое содержание натрия.
- Покупайте несоленые закуски, например крендели, орехи или чипсы.

## Питание в ресторанах

В заведениях общественного питания вы также можете ограничить количество потребляемого с пищей натрия.

- Во множестве ресторанных блюд содержится большое количество натрия, особенно в подливках, соусах, заправках для салата и в маринованных продуктах.

- Если вы едите вне дома, закажите блюдо без специй или соусов или попросите подать их отдельно.
- Вместо готовых заправок добавляйте в салаты масло и уксус.
- Попросите не приправлять блюда солью или продуктами с высоким содержанием натрия.

Сетевые рестораны с 20 и более локациями должны указывать в меню информацию о пищевой ценности для каждого блюда, в том числе количество калорий, общее количество жиров, количество калорий из жиров, содержание сахара, белка и натрия. Эту информацию можно увидеть на плакатах, вкладышах для подносов, вывесках, карточках на стойках, в раздаточных материалах или на терминалах самообслуживания.

Попросите предоставить вам информацию о пищевой ценности, когда едите в таком заведении. Прежде чем пойти в ресторан, вы также можете посмотреть информацию о пищевой ценности блюд в Интернете. Это поможет вам сделать правильный выбор.

## Продукты с высоким содержанием натрия

В следующей таблице приведены продукты с высоким содержанием натрия. Ограничьте употребление этих продуктов при соблюдении диеты. Изучив данные о пищевой ценности на этикетках этих продуктов, вы удивитесь, как много натрия они содержат. Многие из этих продуктов обладают аналогами с низким содержанием натрия, поэтому лучше выберите такой вариант.

Группа продуктов	Продукты с высоким содержанием натрия, употребление которых следует ограничить или исключить
Молочные продукты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• пахта;</li> <li>• смеси для какао быстрого приготовления, например Swiss Miss;</li> <li>• сыры: американский, голубой, фета, проволоне, швейцарский, эдам и домашний (если только это не вариант с низким содержанием натрия).</li> </ul>

Мясо и рыба	<ul style="list-style-type: none"> <li>копченое, соленое, сушеное, маринованное, консервированное и замороженное переработанное мясо;</li> <li>мясные деликатесы, например говяжья солонина, салями, ветчина, болонская колбаса, сосиски, бекон, бефстроганов из копченого мяса, обычная запеченная индейка;</li> <li>кошерное мясо;</li> <li>сельдь, сардины, икра, анчоусы, консервированный тунец и копченый лосось;</li> <li>замороженные готовые блюда и упакованные ужины.</li> </ul>
Мучные и хлебобулочные изделия	<ul style="list-style-type: none"> <li>хлеб, булочки, крекеры с солью;</li> <li>хлеб из теста на соде;</li> <li>готовые к употреблению злаковые продукты с количеством натрия, превышающим суточную норму потребления на 20%;</li> <li>пицца;</li> <li>соленые чипсы и крендельки.</li> </ul>
Овощи и овощные соки	<ul style="list-style-type: none"> <li>консервированные овощи и овощные соки;</li> <li>Соленые или маринованные продукты</li> <li>Оливки</li> <li>квашеная капуста;</li> <li>томатный сок;</li> <li>обычный томатный соус и томатная паста;</li> <li>замороженные овощи в соусах с добавлением масла;</li> <li>консервированные супы или супы мгновенного приготовления;</li> <li>отвар или бульон.</li> </ul>
Приправы	<ul style="list-style-type: none"> <li>готовые заправки для салата;</li> <li>пастообразные соусы, например, соусы из лука или артишока и плавленые сырки;</li> <li>соусы для макания;</li> <li>консервированные заправки и соусы;</li> <li>готовые заправки для салата;</li> <li>соевый соус, вустерский соус и соус чили;</li> <li>более 1 столовой ложки кетчупа;</li> <li>луковая, чесночная соль и другие приправы с солью;</li> <li>соус тартар;</li> <li>кулинарное вино.</li> </ul>

Другое	<p>Читайте состав на упаковках продуктов, чтобы не допустить попадания в рацион:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>пекарского порошка и соды для выпечки (бикарбонат натрия);</li> <li>консервантов, таких как нитрат натрия, фосфат натрия и бензоат натрия;</li> <li>усилителей вкуса, например, глутамат натрия (MSG);</li> <li>подсластителей, таких как сахарин натрия;</li> <li>некоторые антацидные средства (проверьте содержание натрия на этикетке).</li> </ul>
--------	--

## Пример меню

Приведенное ниже примерное меню включает блюда, которые содержат не более 2 г натрия.

Прием пищи	Еда или напиток	Количество натрия (мг)
Завтрак	4 унции (120 мл) апельсинового сока	0
	1 яйцо вкрутую	60
	2 ломтика подрумяненного хлеба из семи злаков	260
	1 чайная ложка несоленого масла	0
	1 столовая ложка джема или желе	10
	240 мл (8 унций) нежирного молока	120
	Кофе или чай	5
Обед	1 чашка горохового супа с низким содержанием натрия	50
	сэндвич с индейкой:	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 булочка для сэндвичей, размером 9 см (3 ½ дюйма)</li> </ul>	310
	<ul style="list-style-type: none"> <li>85 г (3 унции) индюшиной грудки с низким содержанием натрия</li> </ul>	465
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 столовая ложка майонеза</li> </ul>	80
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 чайная ложка горчицы</li> </ul>	65

	• салат-латук и помидор	5
	свежие фрукты	0
	12 унций (355 мл) обычной или фруктовой минеральной воды	15
Полдник	4 сладких крекера	160
	2 столовые ложки несоленого арахисового масла	10
Ужин	140 г (5 унций) запеченного филе лосося	90
	½ стакана брокколи	20
	½ стакана моркови	50
	½ чашки коричневого риса	5
	240 мл (8 унций) чая со льдом	5
	½ стакана замороженного йогурта	65
Перекус перед сном	40 г (1,5 унции) несоленых крендельков	75
	свежие фрукты	0
Общее количество натрия, мг		1925

## Контактная информация

Отделение пищевых продуктов и питания (Department of Food and Nutrition)  
212-639-7312

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

2-Gram Sodium Diet - Last updated on January 23, 2021

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center