

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 съесть 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.

Несолёный, 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.

Regular chicken with noodles soup		Low-sodium chicken with noodles soup	
Nutrition Facts		Nutrition Facts	
1 serving per container		1 serving per container	
Serving size	8 oz	Serving size	10.75 oz
Amount per serving		Amount per serving	
Calories	60	Calories	160
% Daily Value*		% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%	Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 0.5g	3%	Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g		Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%	Cholesterol 30mg	10%
Sodium 890mg	37%	Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 8g	3%	Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 1g	4%	Dietary Fiber 2g	8%
Total Sugars 1g		Total Sugars 4g	
Protein 3g		Protein 12g	
Vitamin A	4%	Vitamin A	30%
Vitamin C	0%	Vitamin C	0%
Calcium	0%	Calcium	2%
Iron	2%	Iron	6%
<small>* 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.</small>		<small>* 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.</small>	

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, имбире 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 сушеного базилика;
 - 1 чайная ложка сушеного орегано;
 - 1 чайная ложка порошка цедры лимона (или порошка из дегидрированного лимонного сока).
 - **Изысканная пряность**
 - 2 чайные ложки сушеного тимьяна;
 - 1 чайная ложка сушеного шалфея;
 - 1 чайная ложка сушеного розмарина;
 - 2 чайные ложки сушеного 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 (овсяную, 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"> • пахта; • смеси для какао быстрого приготовления, например Swiss Miss; • сыры: американский, голубой, фета, проволоне, швейцарский, эдам и домашний (если только это не вариант с низким содержанием натрия).

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

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

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:	
	• 1 булочка для сэндвичей, размером 9 см (3 ½ дюйма)	310
	• 85 г (3 унции) индюшиной грудки с низким содержанием натрия	465
	• 1 столовая ложка майонеза	80
	• 1 чайная ложка горчицы	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.

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

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center