Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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.

Информация 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 понять 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.

Чтение 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. Старайтесь, чтобы содержание натрия в одной порции составляло 140 мг.

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.

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	• 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	• Копченое, соленое, сушеное, маринованное, консервированное и замороженное переработанное мясо • Мясные деликатесы, например говяжья солонина, салями, ветчина, вареная 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	• 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 • Готовые смеси из риса и макаронных изделий

Овощи и овощные соки	• Консервированные овощи и овощные соки • Соленые или маринованные продукты • Оливки • Квашеная капуста • Томатный сок • Обычный томатный соус и томатная паста • Замороженные овощи в сливочных соусах • Консервированные супы или супы мгновенного приготовления • Отвар или бульон
Приправы	• 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	Читайте состав на упаковках продуктов, чтобы не допустить попадания в рацион: • 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

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center