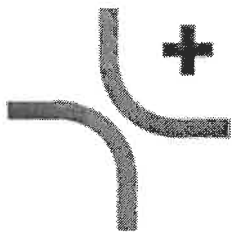




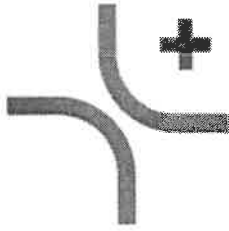
DIETA ŁATWO STRAWNA NISKOSODOWA, NISKOPOTASOWA

Grupy produktów spożywczych	Wskazane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	mąki średniego i niskiego przemiału; mąka ryżowa, pszenna; białe pieczywo pszenne, makarony drobne np. makaron ryżowy, nitki; kasze drobnoziarniste np. kasza manna, kasza gryczana krakowska; ryż biały	pieczywo pełnoziarniste żytnie, pszenne, owsiane, chrupkie; kasza gryczana, jęczmienna, otręby pszenne, płatki kukurydziane, ryż brązowy
Warzywa i przetwory warzywne	warzywa mrożone , warzywa gotowane i rozdrobnione, pozbawione skóry ; marchew, dynia, sałata zielona ; gotowany kalafior - bez łądygi – w ograniczonych ilościach ;	pomidory, surowe buraki, pietruszka, bakłażan, cukinia, esencjonalne rosoly, barszcz biały i czerwony; szpinak, szczaw, rabarbar, botwina, brukiew, chrzan, kalarepa, cebula, czosnek, grzyby, koncentrat pomidorowy; gotowe sałatki; oliwki zielone marynowane; chipsy cebulowe; warzywa suszone, kiszane, konserwowe, marynowane; warzywa krzyżowe, kapustne np. kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, ogórki, papryka, kukurydza; , surówki z dodatkiem śmietany; warzywa zdrewniałe
Ziemniaki, bataty	Ziemniaki, bataty gotowane w wodzie lub na parze (po wymoczeniu przed ugotowaniem) , ziemniaki puree	ziemniaki w całości oraz bez wcześniejszego namoczenia; chipsy ziemniaczane
Owoce i przetwory owocowe	owoce mrożone, arbuzy, mandarynki, melon, jabłka; truskawki i maliny przetarte przez sito; dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe - w ograniczonych ilościach	Banany, brzoskwinie, morele, agrest, porzeczki czarne i czerwone, winogrona, gruszki, kiwi, awokado, ananas; rodzynki, śliwki, czereśnie, daktyle, figi, suszone śliwki; owoce w syropach owocowych, owoce suszone, kandyzowane; wysokosłodzone przetwory owocowe, suszone owoce,



DIETA ŁATWO STRAWNA NISKOSODOWA, NISKOPOTASOWA

		owoce cytrusowe; soki owocowe i koncentraty owocowe;
Nasiona roślin strączkowych		suche nasiona roślin strączkowych, groszek zielony, zupa fasolowa z mięsem
Nasiona, pestki, orzechy		Orzechy, kokos; „masło orzechowe”, kremy do smarowania typu Nutella, całe nasiona, pestki; wiórki kokosowe
Mięso i przetwory mięsne	drób bez skóry taki jak kura, kurczak, indyk; chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik; chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych	tłusty drób taki jak kaczka, gęś; tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane, baleron, mielonki, mortadele, konserwy mięsne, pasztety, kabanosy, salami, mielonka, parówki, kiełbasa zwyczajna, krakowska, wątrobianka; szynka mielona; boczek wędzony, salceson, mięsa surowe np. tatar; konserwy mięsne ; chipsy bekonowe
Ryby i przetwory rybne	ryby morskie i słodkowodne; ryby chude np. dorsz, mintaj, pstrąg, tuńczyk, leszcz, sandacz, flądra, mintaj; ryby gotowane w wodzie, gotowane na parze, pieczone	ryby surowe, wędzone, solone; konserwy rybne w sosie pomidorowym lub w oleju
Jaja i potrawy z jaj	jajka sadzone i jajecznica jedynie gotowane na parze	jajka na twardo, jajka w majonezie, jaja smażone na dużej ilości tłuszczu, jajka sadzone i jajecznica smażone na tłuszczu; kotlety jajeczne, omelety
Mleko i produkty mleczne	mleko z zawartością 2% i poniżej, sery twarogowe chude i półtłuste, jogurt naturalny, kefir, maślanka, serek homogenizowany naturalny	sery podpuszczkowe, dojrzewające np. edamski, ementaler, gouda, pleśniowy, tyłżycki, ser trapistów; ser topiony; sery twarogowe owcze np. bryndza, oscypek; mleko i sery twarogowe pełnotłuste, mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery

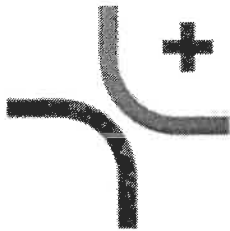


DIETA ŁATWO STRAWNA NISKOSODOWA, NISKOPOTASOWA

		mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane
Tłuszcze	masło, miękkie margaryny, oleje roślinne np. olej rzepakowy, lniany, słonecznikowy, sojowy, arachidowy, oliwa z oliwek dodawane na surowo do potraw	smalec, słonina, tój, majonez, margaryny twarde; tłuszcz kokosowy, palmowy, masło kokosowe, masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru
Napoje	woda źródlana, mineralna, niegazowana ubogosodowa; herbata czarna, zielona, czerwona, biała – słabe napary ; kompoty owocowe z owoców wskazanych, sok jabłkowy	czekolada do picia, sok pomidorowy, woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokostężone, napoje typu cola, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy i herbaty, napoje energetyzujące, alkohol i napoje alkoholowe.
Desery – w ograniczonych ilościach	mus jabłkowy, biszkopty, budyń, galaretki, kisiel, ciasta drożdżowe niskosłodzone, ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia), dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe - w ograniczonych ilościach	Kakao, czekolada, chałwa, toffi, marcepan, makowiec, czekolada do picia
Przyprawy	Łagodne, naturalne przyprawy , liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, goździki, cynamon, wanilia, pietruszka, sok z cytryny	sól kuchenna oraz inne rodzaje soli np. sól himalajska; sól potasowa; sos sojowy, kostki rosółowe, bulionowe, koncentraty zup; ketchup, bazylia, estragon, papryka w proszku, czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, musztarda, ocet, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak typu Vegeta, Kucharek itp.

UWAGA – ZMNIĘSIENIE ILOŚCI POTASU W WARZYWACH:

1. Warzywa należy drobno pokroić.



DIETA ŁATWO STRAWNA NISKOSODOWA, NISKOPOTASOWA

2. Tak przygotowane warzywa, zalać gorącą wodą w proporcji 1:10 czyli na 1 część warzyw należy użyć 10 części gorącej wody.
3. Zalane gorącą wodą warzywa moczyć przez 30 minut.
4. Po upływie pół godziny, odlać wodę w której moczyły się warzywa.
5. Następnie odlane warzywa płukać pod bieżącą wodą.
6. Czynność płukania pod bieżącą wodą należy powtórzyć kilkakrotnie.
7. Po kilkukrotnym przepłukaniu, warzywa zalać wodą i gotować od 3 do 6 minut – **nie solić!!!**
8. Po upływie danego czasu wodę odlać, zalać następną porcją wody i gotować do wrzenia – **nie solić!!!**
9. Po ugotowaniu warzywa odcedzić.

ZMNIJSZENIE ILOŚCI POTASU W ŚWIEŻYCH ZIEMNIAKACH

1. Ziemniaki należy obrać ze skórki.
2. Następnie obrane ziemniaki pokroić w kostkę lub paski.
3. Pokrojone ziemniaki zalać wodą w ilości 1,5 litra.
4. Zalane ziemniaki gotować przez 8 minut - **nie solić!!!**
5. Następnie należy odcedzić ziemniaki.
6. Po odcedzeniu, zalać ziemniaki czystą wodą w ilości 1,5 litra.
7. Zalane ziemniaki moczyć przez 12 godzin.

INNE WSKAZÓWKI NA ZMNIJSZENIE ILOŚCI POTASU W DIECIE:

1. Należy wybierać warzywa mrożone – tracą one większą część potasu.
2. Ziemniaki można zastąpić ryżem białym, makaronem jasnym lub ryżowym a także chlebem. Najlepiej zastąpić ziemniaki innymi produktami od 2 do 3 razy w tygodniu.
3. Mąkę pszenną należy zastąpić mąką ryżową.
4. Wybierając produkty spożywcze należy pamiętać, że:
 - produktem zawierającym niską zawartość potasu jest produkt zawierający **poniżej 150 mg potasu na porcję produktu.**
 - produktem zawierającym średnią zawartość potasu jest produkt zawierający **od 150 do 250 mg potasu na porcję produktu.**
 - produktem zawierającym wysoką zawartość potasu jest produkt zawierający **powyżej 250 mg potasu na porcję produktu.**

Opracowanie na podstawie bibliografii:

- D. Włodarek (red), E. Lange (red): Współczesna dietoterapia, 2023 PZWL.
- B. Pyszczuk: Dieta w chorobach nerek przed dializą, 2022 PZWL.
- M. Grzymisławski (red): Dietetyka kliniczna, 2020 PZWL.
- H. Ciborowska, A. Rudnicka: Dietetyka Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka, 2017 PZWL.

Kierownik Sekcji Żywności

mgr Adrian Przybył
dietetyk kliniczny