

Úvod:

Odporúča sa pri viacerých ochoreniach. Predpisuje sa pri chorobách srdca, obličiek, keď viazne normálna vylučovacia schopnosť obličiek, v tele sa zadržujú odpadové látky, hromadia sa soli a vznikajú veľké opuchy.

Odporúčame:

- Vylúčiť zo stravy kuchynskú soľ.
- Vylúčiť zo stravy potraviny s vysokým obsahom sodíka.
- Konzumovať dostatočné množstvo ovocia a zeleniny.
- Uprednostňujeme potraviny s nízkym obsahom tuku.

Vhodné jedlá:

- **Mäsa:** hydinové, chudé bravčové a hovädzie, sladkovodné ryby, rybie filé.
- **Zelenina:** všetky druhy s vylúčením nafukujúcej (strukoviny, kapusta, kel..).
- **Múčne jedlá:** pripravujeme väčšinou na sladko, obmedzujeme čerstvé kysnuté pečivo, nepoužívame kypriaci prášok kvôli obsahu sodíka.
- **Tuky:** uprednostňujeme rastlinné oleje (olivový olej), obmedzujeme maslo.

Vylúčime:

- Kuchynskú soľ.
- Minerálne vody s obsahom sodíka.

Nevhodné jedlá:

- Všetky jedlá a potraviny, kde bola použitá kuchynská soľ.
- Kyslé uhorky, kyslá kapusta, čalamády...
- Sucháre, slané pečivo, sáčkové polievky a omáčky..
- Údeniny, mäsové výrobky, mäsové konzervy, vnútornosti.

Na zastretie neslanej chuti používame:

- Rascu, majorán, fenikel, vývar z cibule, petržlenovú a zelerovú vňať, bobkový list, citrónovú alebo pomarančovú šťavu, škoricu, neslanú vegetu.



Neslaná diéta

Edukačný list pre pacientov

Ľubovnianska nemocnica, n.o.

**Pomáhame pri návrate
Vášho zdravia**

www.lubovnianskanemocnica.sk

Obrancov mieru č. 3
064 01 Stará Ľubovňa
tel.: +00421 52 43 17 111
fax.: +00421 52 43 21 367

