



# DIETA SĂRACĂ ÎN SODIU

## *Ce este sodiul?*

Sodiul este principalul component al sării. Se găsește în multe alte alimente, inclusiv în apă. Pentru a funcționa normal, organismul nostru are nevoie de mici cantități de sodiu: marea majoritate a persoanelor introduce în organism mult mai mult sodiu decât este necesar.

## *Cine trebuie să reducă consumul de sodiu?*

Marea majoritate a persoanelor consumă prea mult sodiu; un american mediu consumă până la 3400 miligrame pe zi, chiar dacă experții susțin că nu ar trebui să se depășească 2300 miligrame. Pentru multe persoane cantitatea consumată ar trebui să fie inferioară. Întreabă-l pe medicul tău cât sodiu ar trebui să consumi zilnic.

## *De ce ar trebui să reduc consumul de sodiu?*

Reducerea cantității de sodiu este benefică pentru sănătatea ta pentru că:

- Ajută la scăderea tensiunii sanguine și reduce riscul de a avea un atac cerebral, un atac cardiac, probleme renale, alte probleme de sănătate.
- Reduce cantitatea de lichid în organism, în concluzie inima trebuie să lucreze mai puțin pentru a pune în mișcare lichidele. Acest aspect este important în special pentru cine suferă de insuficiență cardiacă. În cazul acestor persoane, supraîncărcarea cu lichide pune inima la grea încercare iar asimilarea de prea mult sodiu poate să determine o criză gravă.
- Reduce activitatea rinichilor, mai ales în cazul persoanelor cu afecțiuni renale.
- Reduce umflarea picioarelor și al abdomenului, iar acest lucru permite persoanelor să se deplaseze fără mari dificultăți.
- Reduce probabilitatea formării calculilor renali.

## *Care sunt alimentele cele mai bogate în sodiu?*

În general alimentele gata preparate conțin mult sodiu. Dintre acestea amintim conservele, alimentele preambalate; chiar dacă gustul nu este foarte sărat, cantitatea de sodiu poate să fie ridicată. Și alimentele dulci pot conține mult sodiu. Pentru a cunoaște cu certitudine cantitatea de sodiu din alimente este necesară controlarea etichetei.

Iată anumite exemple de alimente care conțin mult sodiu:

- Supe preambalate.
- Sosuri și condimente (ketchup și muștar).
- Alimente preparate și congelate rapid.
- Salamuri, cremvurști, brânzeturi.
- Alimente afumate sau în saramură.
- Mâncăruri preparate la restaurant.



## *Ce trebuie să fac pentru a reduce cantitatea de sodiu din alimentația mea?*

Multe persoane consideră că a nu adăuga sare în mâncare e de ajuns pentru a ține o dietă cu un redus conținut de sodiu. Această convingere este falsă. A nu adăuga sare în timpul mesei ajută, dar aproape toată cantitatea de sodiu introdusă în corp este deja prezentă în mâncarea gata preparată cumpărată la magazin sau la restaurant.

Lucrul cel mai important pentru a reduce cantitatea de sodiu este consumul de mâncăruri simple, preparate în casă, deci evitarea felurilor de mâncare gata preparate și a meselor la restaurant.

Este preferabilă cumpărarea fructelor și a legumelor proaspete sau congelate rapid (alimentele proaspete congelate rapid sunt confecționate fără nici un adaos). Cumpără carne, pește, pui, curcan - proaspete, nu produsele vândute în raioanele gastronomice: acestea sunt, în realitate, foarte bogate în sodiu.

Dacă e necesară cumpărarea de produse conservate, e bine să le alegi pe acelea care au eticheta "fără sodiu", "cu un redus conținut de sodiu" sau pe cele care au mai puțin de 400 miligrame de sodiu în fiecare doză. Cantitatea de sodiu este precizată pe eticheta produselor preconfeționate.

Orice modificare a dietei tale trebuie făcută în mod treptat. Alege să schimbi un obicei greșit și continuă așa. Doar atunci când ai reușit să introduci în mod definitiv acea schimbare, încearcă una nouă. De exemplu, dacă de obicei mănânci pâstăi din conservă, încearcă să cumperi pâstăi proaspete sau congelate rapid și gătește-le acasă fără să adaugi sare. Dacă funcționează, menține schimbarea și încearcă cu un alt aliment. Dacă nu funcționează, nu te da bătut și încearcă să reduci cantitatea de sodiu într-un alt mod. Lucrul cel mai important este să faci pași mici dar siguri, să alegi acele schimbări care să ți se potrivească.



### *Ce se întâmplă dacă îmi place să mănânc în oraș?*

Este de preferat să se mănânce la restaurant doar din când în când, alegând locuri care oferă alegeri sănătoase. Fast-food-urile sunt aproape întotdeauna o idee rea; un hamburger cu cartofi prăjiți conține cca 1600 miligrame de sodiu, cantitate mult prea mare în comparație cu cea indicată pentru fiecare masă.



În momentul în care se face comanda:

- Întreabă-l pe chelner dacă mâncarea ta poate fi preparată fără sare. Evită felurile de mâncare cu sosuri.
- Alege carnea la grătar sau peștele și legumele preparate la aburi.
- Folosește ulei și oțet pentru salate, nu condimente gata preparate.

### *Ce fac dacă alimentele fără sare nu mi se par bune?*

Insistă și așteaptă puțin, papilele gustative trebuie să se obișnuiască cu un conținut redus de sodiu. Încearcă și alte arome cum ar fi ierburi, suc de lămâie și oțet.



### *Ce se poate spune despre produsele care substituie sarea?*

Nu folosi produse care înlocuiesc sarea dacă nu ți-au fost recomandate de medic. Anumite produse pot fi periculoase pentru sănătate, mai ales dacă sunt asociate cu unele medicamente.

### *Pastilele/medicamentele conțin sodiu?*

Da, anumite medicamente conțin sodiu. Dacă cumperi medicamente fără prescripție, controlează conținutul de sodiu. Evită produsele care conțin "carbonat de sodiu" sau "bicarbonat de sodiu", le poți consuma doar dacă ți-au fost recomandate de medic.

---

**RIFERIMENTI:** <http://www.uptodate.com>

**PROGETTO:** "ELISA. Educare e informare sulla salute". Aggiornamento: gennaio 2014.

**TRADUZIONE:** Mirela Rău

**NOTĂ:** Acest document are doar valoare informativă și nu intenționează să substituie sfaturile medicului dumneavoastră. De asemenea, la fel ca oricare alt document, are nevoie de o actualizare periodică.