

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_212	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SOLI		

Charakterystyka diety:

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem soli jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Wymagany stopień redukcji soli w diecie może być różny, zależnie od rodzaju schorzenia i od zaawansowania choroby. W celu zmniejszenia ilości soli w diecie należy przede wszystkim zredukować (wykluczyć) dodatek soli do potraw, zastąpić produkty z dodaną do nich solą w czasie przemysłowego procesu technologicznego (tj. pieczywo czy wędliny) podobnymi produktami przygotowanymi na miejscu bez dodatku soli. Można ewentualnie wyeliminować z diety niektóre produkty lub surowce, które ze względu na stosunkowo duże ich spożycie dostarczają znacznych ilości soli.

Jednostki chorobowe:

- Przewlekła niewydolność krążenia i inne choroby układu krążenia,
- Nadciśnienie tętnicze,
- Ostre zapalenie kłębuszków nerkowych,
- Zespół nerczycowy,
- Ostra niewydolność nerek,
- Kamica nerkowa.

Techniki sporządzania potraw:

- Potrawy przygotowuje się gotując w wodzie i na parze.
- Można także zastosować duszenie bez obsmażania czy pieczenie w folii lub pergaminie. Potraw smażonych i tłustych należy unikać.
- Przy zaleceniu większego ograniczenia soli kuchennej potrawy przygotowuje się bez tego składnika, a dozwoloną jego ilość podaje się osobno.

PRODUKTY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	W ramach dozwolonej ilości płynów w każdej postaci, mleko, mleko zsiadłe, kefiry, jogurty, słaba herbata, słabe kakao	Kawa naturalna, alkohole
PIECZYWO I PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo bez dodatku soli lub wypiekane w domu, mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, makarony, kasza manna, jaglana, jęczmienna, ryż bez dodatku soli kuchennej	Pieczywo razowe, solone, z otrębami, pieczywo w proszku, grube kasze, mąka razowa
DODATKI DO PIECZYWA	Sery twarogowe nie solone, jaja na miękko, omlety i jajecznica na parze, miód, przetwory owocowe na cukrze	Sery żółte, topione, pleśniowe, solone, pikantne, jaja smażone, faszerowane, gotowane na twardo, wszystkie gatunki wędlin i konserwy ze względu na zawartość soli
ZUPY I SOSY	Owocowe, warzywne, mleczne, sosy łagodne, mleczne, owocowe	Tłuste, zawiesiste, zaprawione zasmażkami, ogórkowa, kapuśniak, grzybowa, z nasion roślin strączkowych, buliony na kostkach rosołowych, zupy w proszku, sosy tłuste, zasmażane, pikantne, zawiesiste

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_212	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SOLI		

DODATKI DO ZUP	Ziemniaki, kasza manna, jaglana, jęczmienna, ryż, lane ciasto	Jaja na twardo, wędliny, nasiona roślin strączkowych
MIĘSO, DRÓB, RYBY	Cielęcina, wołowina, chuda wieprzowina, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, sandacz, lin, okoń, mintaj, morszczuk, pstrąg, karmazyn, flądra, makrela, potrawki, pulpety	Tłuste: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, kury, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, potrawy marynowane, wędzone, solone, smażone
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	Zapiekanki z mięsa, warzyw, kasz, ziemniaków, makaronów, pierogi, risotto	Potrawy smażone, solone, bigos, fasolka po bretońsku, kotlety, krokiety, placki ziemniaczane, bliny
TŁUSZCZE	Niesolone masło, oleje roślinne, oliwa z oliwek, śmietanka, śmietana	Solone masło, słonina, smalec, łój, boczek, margaryny
WARZYWA I ZIEMNIAKI	Wszystkie gotowane, surowe, ziemniaki gotowane, pieczone	Warzywa solone, kiszone, strączkowe, konserwowe, marynowane, smażone, ziemniaki smażone, frytki
OWOCE	Świeże, gotowane, przecierane	Marynowane
DESERY	Kompoty, galaretki, musy, kisiele	Słodyczne z używkami, wyroby cukiernicze, kremy, torty i inne ciasta, racuchy, pączki, drożdżówki
PRZYPRAWY	Cukier, sok z cytryny, pietruszka nać, koper, seler, wanilia, cynamon, słodka papryka, majeranek, szalwia, melisa	Sól, ocet, pieprz, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, papryka ostra, chili, kostki rosołowe, przyprawa typu jarzynka

Produkty i potrawy, które z reguły są źle tolerowane przez większość chorych zostały wskazane w tabeli w rubryce przeciwwskazane. Słusznie jednak byłoby wyłączyć z diety indywidualnie dla każdego chorego tylko te produkty i potrawy, po których dany pacjent nie czuje się dobrze. Dobór produktów uzależnia się od indywidualnej tolerancji na nie pacjenta. ¹