

Recomanacions nutricionals en una dieta pobre en sal (hiposòdica).

Servei d'Endocrinologia i Nutrició

Si es pateix d'insuficiència cardíaca, és primordial reduir el consum de sal, ja que, si no es fa, es pot patir d'edemes (retenció de líquids) en cames i abdomen, augment de pes descontrolat i dificultat per a respirar.

Una dieta pobre en sal (hiposòdica) no només s'aconsegueix reduint o anul·lant l'adició de sal en les menjades, també requereix evitar tots aquells aliments o preparats rics en sal.

TAULA DE CONSUM D'ALIMENTS

	CONSUM LLIURE	CONSUM RESTRINGIT
Cereals i derivats	Pa i biscotes sense sal Galletes tipus Maria o similars, cereals d'esmorzar Pasta, arròs, patata Pastisseria casolana sense adició de sal	Pa i biscotes amb sal Llevat Brioixeria i pastisseria
Llegums i fruits secs	Naturals	En conserva (enllaunats en pot de vidre) o salats
Verdures i hortalisses	Fresques	En conserva (enllaunats, en pot de vidre, adobades) Congelada Sopes i brous
Fruites	Fresques	Fruits en conserva, suc envasats Olives
Carn i ous	Carn i peixos frescos Embotits baixos en sal	Carns salades o fumades (bacó, salsitxes) Embotits en general (pernil, llom, llonganissa, paté, sobrassada, etc.)
Peix	Peixos frescos Tonyina enllaunada baixa en sal	Peixos salats o fumats (salmó, bacallà, truita) Conserves (tonyina, anxoves, sardina, etc.) Marisc en general (pop, calamar, ostres, cloïsses de tot tipus, gambes, escamarlans, etc.)
Llet i derivats	Llet i iogurts, gelats, quallada, postres lactis Formatges baixos en sal Nata (en moderació)	Formatges semis, frescos o curats
Greixos	Olis, alvocat Margarina i mantega sense sal (en moderació)	

Altres	Gelatines Mostassa en gra	Productes precuinats Salses: maionesa, quetxup, salsa de soja Cubets de brou, sal d'api, bicarbonat sòdic Additius tipus: glutamat monosòdic, fosfat disòdic
--------	------------------------------	---

TÈCNIQUES DE COCCIÓ

Potenciar aquelles tècniques de cocció que afavoreixin la conservació dels sabors: cru, planxa, vapor, brasa, forn, rostit, microones, papillota (aliment cuinat al vapor, embolicat en paper de plata o en contenidors de silicona tipus Lekue®).

Per tal de potenciar el sabors dels plats es poden afegir els següents condiments:

- Plantes i herbes aromàtiques: julivert, romaní, alfàbrega, llorer, orega, farigola, menta, anís, vainilla,
- Condiments: canyella, safrà, coriandre, comí, llimona, pebre, ceba, cibulet, vinagre, all, all en pols



RECOMANACIONS PER A LA RESTRICCIÓ HÍDRICA

Si patiu d'insuficiència cardíaca pot ser que hàgiu de restringir la quantitat de líquid de la dieta. El seu cardiòleg o metge responsable us indicarà la quantitat de líquid que podeu prendre al llarg del dia.

Cal tenir en compte que:

- En la quantitat de líquid indicada, s'han d'incloure, a més a més de l'aigua, tots els líquids que preneu (cafè, suc, llet, infusions, sopes, etc.). També els líquids necessaris per prendre la medicació.
- En cas de prendre més líquid de l'indicat pot presentar símptomes com retenció de líquids, augment de pes o dificultats respiratòries.
- Els líquids permesos a la pauta són: infusions (camamilla, menta poliol, til·la, roiboos), aigua baixa en mineralització, begudes ensucrades (amb moderació i sempre sense gas), suc natural, cafè i te sense cafeïna o teïna.
- Caldrà restringir líquids com: aigües minerals o amb gas, sodes, refrescos amb gas, begudes alcohòliques.

EXEMPLE DE MENÚ

ESMORZAR

- Cafè descafeïnat amb llet semidescremada
- Torrades sense sal amb tomàquet i formatge baix en sal i alvocat

MIG MATÍ

- logurt sense sucre amb fruita trossejada

DINAR

- Saltejat de verdures de temporada amb llacets de pasta
- Pollastre rostit amb comí
- Fruita de temporada

BERENAR

- Batut de llet semidescremada amb fruits i un grapat de cereals d'esmorzar

SOPAR

- Bròquil i patata al vapor, amb pebre negre
- Salmó al forn amb un raig de vi blanc per cuinar i farigola
- logurt descremat edulcorat

