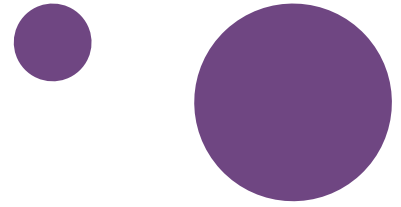




Manjši vnos soli (natrija)

Sendi Lešnjak, Andrej Škoberne



Natrij je sestavni element kuhinjske soli (natrijevega klorida - NaCl) in pomemben element, ki vpliva na ravnovesje vode v telesu. Če ga zaužijemo premalo (v današnji prehrani to skorajda ni mogoče) ali preveč, se lahko to ravnovesje poruši. Zaradi povečane koncentracije natrija v organizmu se v telesu zadržuje voda, kar lahko povzroči otekanje in vpliva na zvišan krvni tlak.

Na dan naj bi zaužili največ 2000 mg natrija ali 5 g kuhinjske soli. Tudi če iz prehrane izločimo vse tisto, kar je slano že po svojem okusu (npr. mesni izdelki, marinirana zelenjava, konzervirani izdelki, slani prigrizki), bomo ne da bi hrano še solili, že zaužili od 5 do 6 g kuhinjske soli. Z enim samim obiskom restavracije, kjer nam bodo postregli z okusno, vendar za restavracijske razmere normalno slano hrano, bomo zaužili toliko soli, kolikor je še primerno za celodnevno prehrano, to je okoli 5 g.

Prehranska industrija poskuša z dodajanjem soli izboljševati okus tudi takšnih jedi, kjer soli niti ne pričakujemo. Tako se sol skriva v pecivih, sladoledu, kosmičih (oziroma »žitih za zajtrk«), margarinskih namazih, skuti in celo v nekaterih napitkih. Zelo veliko soli zaužijemo tudi s kruhom. Tudi pri njem sploh nimamo občutka, da bi bil slan! Malo večji košček kruha vsebuje okoli 1 gram soli, prav tako tudi majhna žemlja oziroma dve zvrhani žlici koruznih kosmičev. Salama, sir, hrenovka nam dnevno prehrano še bolj »obogatijo« z nepotrebno in celo škodljivo soljo. Vsak dkg salame nas povprečno »obogati« z 1 gramom soli, vsak dkg sira pa povprečno z 0,5 grama. Hrenovke, salame, klobase, slastni čevapčiči in pleskavice, vse to je že med pripravljanjem izdatno posoljeno.

Minimalne fiziološke potrebe po natriju niso povsem jasno določene. Ocena minimalne potrebe, preračunane tudi v količino soli, je pri mladostnikih in odraslih **200 do 500 mg natrija na dan ali 0,5 do 1,3 g soli dnevno.**

Največji priporočeni dnevni vnos natrija oz. soli v organizem je še primeren in zdravstveno ustrezen vnos in ne pomeni tveganja za zdravje. Vsakodnevna prekoračitev teh vrednosti predstavlja pomemben in dokazan dejavnik tveganja za povišan krvni tlak ter druge bolezni. Pri mladostnikih in odraslih znaša **do 2000 mg natrija na dan ali do 5 g soli dnevno.**



Ali se lahko odvadim od soli

Vzpodbudno je dejstvo, da se človeški organizem v razmeroma kratkem času brez težav prilagodi na nižjo, bolj zdravo vsebnost soli v prehrani. Raziskave z manjšim in s postopnim zmanjšanjem vnosa soli in z vzdrževanjem le-tega za 8 do 12 tednov so pri preiskovancih namreč pokazale, da se je potreba po soli občutno zmanjšala. Okus bolj slanih živil, ki so jih preiskovanci uživali pred tem, pa je bil celo neprijeten. V nadaljevanju vam predstavljamo predloge, kako zmanjšati vnos soli s prilagojenim vnosom živil. Nekateri bolniki z ledvičnimi boleznimi imajo težave s povečanim kalijem in fosfatom v krvi. Pri teh bolnikih so lahko spodaj zapisani predlogi neustrezni. Če imate težave s visokim kalijem ali fosfatom v krvi, boste potrebovali drugačna navodila, tako s strani zdravnika kot dietetika.

Kako lahko zmanjšamo vnos soli/natrija

- Čim redkeje posegajte po živilih, ki so že na okus slana!
- **Čim več jedi zase pripravite doma iz osnovnih živil.** Takšna hrana je bolj kakovostna, vsebuje več koristnih hranilnih snovi in veliko manj soli.
- **Odvadite se dosoljevanja** – pri kuhi in mizi. Nesmiselno je dosoliti hrano, še preden jo sploh poskusite; tako se samo navajate na vse bolj slan okus in posledično večji vnos soli.
- V zameno za sol **uporabljajte zelišča** – sveža, suha ali zamrznjena. Pogumno preizkušajte nove okuse. Veliko začimb in zelišč ima ugodne učinke na organizem (uravnavajo apetit, izboljšujejo prebavo).
- **Cele začimbe** (lovor, poper, brinove jagode) dodajajte jedem na začetku kuhanja, da pravočasno izločijo svojo aromo, mlete začimbe pa 10 minut pred koncem kuhanja.
- Uporabljajte pražena semena za popestritev okusa.
- Izognite se juham iz vrečk, jušnim kockam, slanim začimbam in podobnim koncentratom.
- **Za pripravo mesa in rib uporabljajte marinado**, ki jedi zmehča, ohranja sočnost in jim daje okus. Meso ali ribe prelijte z marinado iz kisa ali limoninega soka, malo kakovostnega olja, gorčice, čebule, česna, peteršilja in drugih začimb, tako da je



živilo v celoti pokrito s tekočino.

- Za optimalen okus zelenjavo le zmerno dušite.
- Za **pripravo omak** uporabljajte zrel paradižnik, svežo papriko in česen.
- **Nadomestitev ene vrste soli z drugo (npr. himalajsko) nima nobene prednosti pri zmanjšanju vnosa soli; sol je sol.**
- Nekateri nadomestki soli niso prav nič bolj zdravi od navadne kuhinjske soli. Himalajska sol ima na primer enako količino natrija kot navadna sol. Nekateri nadomestki soli pa vsebujejo dodatek kalija, s čimer zmanjšajo količino natrija. To je lahko koristno za osebe, ki imajo relativno dobro ledvično delovanje in potencialno škodljivo za osebe z ledvično odpovedjo ali zelo slabim ledvičnim delovanjem, ki so nagnjeni k hiperkaliemijam (povečani količini kalija v krvi).
- **Preglejte sestavine v živilu**, ki ga kupujete. Če je sol navedena med prvimi 3 sestavinami, to živilo ni najbolj primerno za vas.
- **Odcedite in sperite konzervirano hrano**, kot so ribe v konzervi, fižol in ostale stročnice v konzervi, kislo zelje, rdeča pesa, kisle kumarice, olive...
- Izbirajte **naravna in nepredelana živila**, ki vsebujejo zelo malo natrija – npr. sveže sadje in zelenjava, nepredelana žita (riž, testenine, kosmiči – npr. ovseni, pirini, rženi, ajdova in prosenka kaša, kamut, kvinoja,...); sveže meso, ribe in perutnina sicer vsebujejo že več natrija, vendar so v zmernih količinah v redu in vsekakor boljša izbira kot so predelane in zelo slane mesnine in konzerve.
- Zelo veliko natrija vsebujejo – **jedilna soda, pecilni prašek** (vinski kamen je boljša izbira), **glutaminat**, kakor tudi razne **priloge k jedem: ajvar, gorčica, hrenova omaka, kisle kumarice, kisl paprika, olive, sojina omaka, jušni koncentrati, pripravki za instantne omake in polivke, različne začimbne mešanice (Vegeta©, Začinka...).**

Sol, natančneje natrij, se v nekaterih izdelkih skriva pod oznako **mononatrijev glutaminat in natrijev bikarbonat**, zato dobro premislite pri nakupu takšnih izdelkov.

- Ker praviloma zelo radi uživamo kruh, si ga poskušajte speči sami! Če je klasična peka kruha za vas prezahtevna, si lahko delo olajšate z avtomatom za peko kruha.

Seveda boste v receptu za kruh opustili ali vsaj zmanjšali sol!



Kaj pa restavracije in prehranjevanje zunaj doma

- Slovenci se v vedno večji meri prehranjujemo zunaj doma. Če je prehranjevanje zunaj doma res neizbežno, vsaj poskrbite, da vaši obroki v restavracijah vsebujejo čim manj soli.
- Posebej naročite meni z malo soli oz. prosite, da za vas pripravijo manj slan obrok.
- Kadar naročate pico, izberite vegetarijansko ali s sveže pripravljenim mesom namesto z mesnimi izdelki (salame, hrenovke, slanina). Ne naročajte dodatnega sira.
- Izogibajte se prehranjevanju z vnaprej pripravljenimi sendviči. Tudi z njimi boste namreč zelo hitro in nevede zaužili velike količine soli. Namesto sendviča z lepinjo, s slanino ali salamo si le občasno pripravite bolj zdravo različico sendviča, ki je sestavljen iz polnozrnatega kruha (žemlje), manj mastnega sira, kosa pečenega piščančjega fileja ali tune/lososa.
- Izogibajte se hladnim narezkom z mesninami in sirom, kakor tudi predjedem - raznim kanapejčkom s slanimi namazi, suhimi salamami ter konzervirani zelenjavi (kisle kumarice, vložene olive, kisle paprike...)
- Namesto različnih paradižnikovih koncentratov izberite rezine svežega paradižnika.
- Ne dosoljujte obrokov.
- Kadar naročate solato, si sami dodajte kis ali limono in manjše količine rastlinskega olja; omejite količino dodane soli in si solato raje začinite z naravnimi začimbami. Izogibajte se prelivom, ki so bogati s soljo in tudi z maščobami.

Naučite se brati deklaracije/označbe na živilu

Natrij je običajno označen z enoto mg/100 g in kuhinjska sol z g/100 g. Za pretvorbo natrija v sol (natrijev klorid) je treba vrednost pomnožiti z 2,5.



Vsak izdelek, ki vsebuje več kot 1,5 g soli/100 g ali več kot 0,6 g natrija/100 g (600 mg natrija/100 g), ni najbolj primeren za vaše zdravje!

Izbirajte živila, ki vsebujejo do 0,3 g soli/100 g oziroma 0,1 g natrija/100 g (100 mg natrija/100 g).

Primer 1: Na deklaraciji je navedeno, da živilo vsebuje 1,2 g soli/100 g. S 300 g tega izdelka prejmete 3,6 g soli (3 x 1,2 g). Priporočilo zdravega prehranjevanja navaja, da naj bi dnevno zaužili manj kot 5 g soli.

Primer 2: Živilo vsebuje 0,5 g natrija/100 g. S 300 g izdelka prejmete 1,5 g natrija (3 x 0,5 g), kar je enaka količina kot 3,75 g soli (1,5 g natrija x 2,5).

Jedi in živila, ki običajno vsebujejo veliko soli in ustrezne alternative

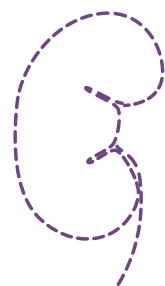
MESO, PERUTNINA, RIBE

Velika vsebnost soli:

- hrenovke (vse vrste),
- kaviar,
- nabodala; začinjeno in predpakirano meso za žar,
- klobase in salame (vse vrste),
- čevapčiči, masa za čevapčiče,
- mesne konzerve, paštete,
- sardine in ostale konzervirane ribe,
- pleskavice, hamburgerji,
- prekajeno meso,
- slaniki,
- soljena svinjina.

Ustrezne alternative:

- vse sveže meso, perutnina in ribe,
- doma pripravljena masa za pleskavice, čevapčiče (iz svežega, mletega mesa), jajca,



- konzervirane ribe v lastnem soku ali vsaj odcejene in sprane konzervirane ribe.

MLEČNI IZDELKI

Velika vsebnost soli:

- pinjenec,
- sveži sir,
- topljeni sir,
- sirni namazi,
- skuta (navadna in zrnata – cottage cheese),
- vse vrste trdih in mehkih sirov,
- različne sirove omake.

Ustrezne alternative:

- mleko, jogurt, sladoleđ (zmerno),
- mocarela, rikota (zmerno),
- siri z majhno vsebnostjo soli.

KRUH, ŽITA IN KOSMIČI

Velika vsebnost soli:

- kruh in štručke, posute s soljo,
- na splošno je v trgovini in pekarnah kupljen kruh zelo slan,
- predpripravljene mešanice/mase/namenska moka za kruh, biskvite, palačinke in vafle,
- pica, popečeni kruhki za solate, juhe,
- čips, slane prestice, palčke, slana koruza pokovka,
- pekovski izdelki,
- preste, slaniki, grisini,
- predpripravljene, instant mešanice za pire krompir, polente, kuskus, instant testenine/rezanci, instant riževi izdelki,
- različni hrustljavi kosmiči, müsli in druge mešanice iz žit za zajtrk (npr. corn flakes – koruzni kosmiči, fitness kosmiči, benquick kosmiči, napihnjeni kosmiči s polnili).



Ustrezne alternative:

- doma pripravljen kruh z malo/brez soli,
- krekerji (npr. riževi), na katerih piše, da ni dodane soli,

- riž, testenine, rezanci in druge vrste žit – proso, ajda, kamut, bulgur, amarant, kvinoja, kuskus – skuhajte jih brez ali z malo soli,
- naravni kosmiči – ovseni, rženi, pirini, kamutovi, riževi (ki jih skuhate v vodi, rastlinskem napitku, mleku brez dodajanja soli),
- nesoljena pokovka,
- navaden in sladki krompir, pripravljen brez soli.

ZELENJAVA IN SADJE

Velika vsebnost soli:

- vsa konzervirana zelenjava, razen če je navedeno, da je z malo ali brez soli,
- kisle kumarice, kisla paprika, kislo zelje, repa,
- vložene olive, šampinjoni, čebulica,
- sušeni paradižniki v olju,
- paradižnikova mezga (razen če je brez soli),
- jedi pripravljene s paradižnikovo mezgo,
- pražena zelenjava s slanino ali drugimi mesninami z dodano paradižnikovo mezgo,
- v restavraciji pripravljene zelenjavne omake in jedi z zelenjavo v omaki so pogosto bogate s soljo (velikokrat pripravljene s paradižnikovo mezgo in drugimi industrijsko pripravljenimi omakami) zato prosite, da vam tovrstno izbrano jed pripravijo z manj soli.

Ustrezne alternative:

- vsa sveža zelenjava in sadje,
- konzervirana zelenjava z malo/brez soli (preverite deklaracijo),
- suho sadje,
- vloženo sadje (zmerno).

JUHE

Velika vsebnost soli:

- vse industrijsko pripravljene instant juhe v vrečki,
- jušne kocke, jušne osnove.

Ustrezne alternative:

- doma pripravljene juhe z različnimi začimbami, brez ali z malo soli in z veliko zelenjave.



MAŠČOBE, OMAKE in ZAČIMBE

Velika vsebnost soli:

- sojina omaka, miso in drugi izdelki na osnovi soje,
- čili omaka, Tabasco,
- vse najrazličnejše industrijsko pripravljene mešanice omak, namazov, prelivov in marinad (zaradi izboljšanja okusa in roka trajanja izdelka skoraj vse, kar kupite industrijsko pripravljene v vrečkah, steklenicah, tetrapakih, vsebuje veliko soli),
- industrijsko pripravljene solatni prelive in solatni prelive v restavracijah,
- maslo, maslo z zelišči in margarine z dodano soljo,
- kečap, gorčica, ajvar, Worchesterska omaka, tudi majoneza,
- vnaprej pripravljene mešanice za polpete in druge jedi,
- soljeni in praženi oreščki in semena.

Ustrezne alternative:

- doma pripravljene namazi iz svežih živil kot so avokado, nesoljeni oreščki in semena, na zraku sušena zelenjava, sveža ali sušena zelišča, sveža zelenjava,
- hladno stiskana olja (zmerno),
- maslo brez dodane soli - preverite deklaracijo na živilu.

SLADICE IN PRIGRIZKI

Velika vsebnost soli:

- instantne mešanice za pripravo sladice – puding, biskvit,
- večina žitnih ploščic, čokoladic, keksov, biskvitov.

Ustrezne alternative:

- zdrave sladice, prigrizki brez soli, najbolje doma narejeni (saj le tako lahko nadzirate količino dodane soli; sicer pa morate biti pozorni na deklaracijo na živilu),
- nekatere sadne, žitne ploščice brez dodane soli, doma narejene palačinke, kreme iz sadja in nesoljenih oreškov, doma pripravljene smutiji, žitni/žitno-sadni piškoti, presne sladice brez soli, sadne pite brez soli,
- oreški in semena brez dodane soli.



Seznam živil iz posamezne skupine in vsebnost natrija v miligramih (mg) na porcijo določenega živila

BELJAKOVINE

ŽIVILO	PORCIJA	NATRIJ (mg)
slanina	1 srednja rezina	155
piščanec (temno meso)	100 g pečenega mesa	87
piščanec (svetlo meso)	100 g pečenega mesa	77
jajce na oko	1 veliko	162
jajce, umešano z mlekom	1 srednje	171
suh fižol, leča, grah	1 skodelica	4
riba	85 g kuhane	59
šunka (pečena)	100 g	1300-1500
mesni polpet (pusto meso)	100 g (na žaru pečeno)	77
klobasa (goveja)	1 srednja	585
arašidi, praženi	100 g	228
puranja ledja, pečena	100 g	65
pečeno jagnječje stegno	100 g	65
pečeno telečje stegno	100 g	68
losos	100 g	50
lupinarji (školjke)	100 g	100-325



BELJAKOVINE

ŽIVILO	PORCIJA	NATRIJ (mg)
rakci	85 g	190
rebrca, popečena in dušena	100 g	93
steak, T-bone	100 g	66
tuna v konzervi, v lastnem soku	85 g konzerva	300
puranovo (temno) meso	100 g, pečeno	76
puranovo pusto meso	100 g, pečeno	63

MLEČNI IZDELKI

ŽIVILO	PORCIJA	NATRIJ (mg)
sir za toast v lističih	28 g	443
pinjenec, z dodano soljo	1 skodelica	260
čedar sir	28 g	175
skuta, pusta	1 skodelica	918
mleko, polnomastno	1 skodelica	120
mleko, z manj maščobe	1 skodelica	125
švicarski sir	28 g	75
jogurt, navaden	1 skodelica	115

ZELENJAVA IN ZELENJAVNI SOKOVI

ŽIVILO	PORCIJA	NATRIJ (mg)
beluši	6 stebel	10
avokado	1/2 srednje velikega	10
fižol, bel, kuhan	1 skodelica	4
fižol, zelen	1 skodelica	4
rdeča pesa	1 skodelica	84
brokoli, surov	1/2 skodelice	12
brokoli, kuhan	1/2 skodelice	20
korenček, surov	1 srednji	25
korenček, kuhan	1/2 skodelice	52
zelena	1 steblo, surovo	35
kuhana koruza (sladka, brez masla, soli)	1/2 skodelica	14
kumara	1/2, narezana	1
jajčevce, surov	1 skodelica	2
jajčevce, kuhan	1 skodelica	4
zelena solata	1 list	2
fižol (Lima)	1 skodelica	5
gobice, surove ali kuhane	1/2 skodelice	1-2
čebula, nasekljana	1/2 skodelice	2-3
grah	1 skodelica	4
krompir	1 pečen	7



ZELENJAVA IN ZELENJAVNI SOKOVI

ŽIVILO	PORCIJA	NATRIJ (mg)
redkev	10	11
špinača, surova	1/2 skodelice	22
špinača, kuhana	1/2 skodelice	63
buča (acorn)	1/2 skodelice	4
sladki krompir	1 manjši	12
paradižnik	1 manjši	11
paradižnikova mezga	3/4 skodelice	660

SADJE IN SADNI SOKOVI

ŽIVILO	PORCIJA	NATRIJ (mg)
jabolko	1 srednje	1
naravni jabolčni sok	1 skodelica	7
marelice	3 srednje	1
suhe marelice	10 polovičk	3
banana	1 srednja	1
melona	1/2 skodelice, narezane	14
datlji	10 srednje velikosti	2
grozdje	1 skodelica	2
naravni sok iz grozdja	1 skodelica	7
grenivka	1 srednja	0
naravni sok iz grenivke	1 skodelica	3

SADJE IN SADNI SOKOVI

ŽIVILO	PORCIJA	NATRIJ (mg)
pomaranča	1 srednja	1
naravni pomarančni sok	1 skodelica	2
breskev	1	0
slive	10	3
rozine	1/3 skodelice	6
jagode	1 skodelica	2
lubenica	1 skodelica	3

KRUH IN ŽITA

ŽIVILO	PORCIJA	NATRIJ (mg)
otrobi	3/4 skodelice	220
kruh, polnozrnat	1 rezina	159
kruh, bel	1 rezina	123
žemlja za hamburger	1	241
kuhani instant kosmiči	1 pakiranje/porcija	250
koruzni kosmiči	1 skodelica	290
mafin	1/2	182
palačinke	1 (cca 18 cm premera)	431
riž, bel, dolgozrnat	1 skodelica, kuhanega	4
špageti	1 skodelica	7
vafli	1 zmrznjen	235



OSTALO

ŽIVILO	PORCIJA	NATRIJ (mg)
Instant juha (vrečki)	1 skodelica	600-1300
konzervirana, zamrznjena in predpripravljena hrana	cca 230 g	500-2570

Primeri živil in njihovih porcij, med katerimi lahko izbirate pri načrtovanju prehrane z omejenim vnosom natrija/soli

Beljakovine - 2 do 3 izbire na dan:

- 50 do 100 g sveže ali zamrznjene ribe, lupinarjev (školjke), mesa (jagnjetina, teletina, govedina) ali perutnine
- 0,5 skodelice čez noč namočenih in skuhanih suhih stročnic (fižol, leča, čičerika, grah)
- 0,5 konzerve ribe, v lastnem soku ali vsaj odcejene in sprane (npr. losos, skuša, tuna)
- 1 jajce (ne več kot 3 cela jajca na teden)

Mlečni izdelki - 2 do 4 izbire na dan:

- 25 do 40 g sira z malo soli – mocarela, rikota
- 0,5 do 1 skodelica mleka (le 1-krat na dan)
- 0,5 skodelice navadnega jogurta
- 1 skodelica sojinega/ovsenega/riževega napitka

Zelenjava in sadje - čim več in vsaj 5 izbir na dan:

- 0,5 skodelice svežega celega, narezanega, kuhanega, pečenega, dušenega, konzerviranega sadja
- 0,5 skodelice surove, cele, nasekljane, kuhane, pečene, zamrznjene ali konzervirane zelenjave brez dodane soli

- 0,5 skodelice paradižnikove mezge brez dodane soli (le občasno, raje svež paradižnik)
- 1 skodelica zeleno listnate zelenjave

Kruh in žita – 6 ali več izbir na dan:

- kruh, štručka, žemlja z malo soli – če pogosto uživata kruh, je najboljša izbira, da ga pripravite doma (1 porcija = 1 rezina kruha, 1 majhna štručka/žemlja)
- 0,5 skodelice kuhanih testenin (špageti, rezanci, makaroni...)
- 0,5 skodelice kuhanega riža
- krekerji/žitne ploščice brez dodane soli (preverite deklaracijo za vsebnost soli in velikost 1 porcije)

Sladkarije in prigrizki - zmerno ter ne večjih porcij od navedenih:

- 25 g nesoljenih oreškov
- 3 skodelice nesoljene pokovke
- 3 piškoti
- 1 sadna rezina
- 1 žlica medu/javorjevega/agavinega sirupa
- 1 majhna kepica sladoleda
- 8-10 žele bonbonov; 3 trdi bonboni

Maščobe, olja in začimbe – zmerno:

- olivno in druga olja (konopljino, bučno, sezamovo, sončnično, repično, laneno, orehovo)
- maslo in margarina z nizko vsebnostjo soli (zmerno in le občasno)
- solatni preliv z majhno vsebnostjo soli (raje se izogibajte kupljenim prelivom in jih pripravljajte doma)
- pečenkina omaka brez soli
- jušna osnova brez soli/na osnovi zelišč in zelenjave
- omake z majhno vsebnostjo soli – doma pripravljene iz svežih surovin, zelišč in začimb

Začimbe:

- sok limone
- kis
- začimbe in zelišča brez dodane soli



Primer dnevnega jedilnika

Zajtrk

- najprej 1 kozarec sveže iztisnjene limoninega soka s toplo vodo
- sveže sladko sadje (kaki, fige, banana)
- 0,5 do 1 skodelica kosmičev (pirinih/ovsenih/rženih), skuhanih v vodi in malo (1 dcl) riževega/ovsenega napitka ali posnetega mleka
- žlička medu

Kosilo

- pečena puranja prsa (50 do 85 g), marinirana v sveži ali suhi baziliki z žličko olivnega olja in limoninim sokom
- 0,5 do 1 skodelica kuhanega riža (rjav/basmati/divji/dolgozrnat)
- 1 skodelica surovega korenčka narezanega na palčke
- popečena zelenjava (1 bučka, 1 paprika)
- poliv za zelenjavo: 1/2 skodelice jogurta s ščepecem nastrgane limonine lupine in žličko limoninega soka

Večerja

- 1 skodelica čez noč namočenih in skuhanih stročnic (leča, čičerika, fižol, grah) s poljubnimi začimbami (bazilika/kurkuma/curry/mleta kumina/grobo mleti poper)
- 1 skodelica skuhane prosene kaše/ajdove kaše ali 1 srednje velik, skuhan in na hitro popečen krompir s svežim peteršiljem
- dušena zelenjava z začimbami po želji in neomejeno (brokoli, cvetača, ohrovt, korenček, zelena, brstični ohrovt)
- pol glave zelene solate (kristalka, motovilec, endivija, radič, špinača...)
- omaka: pretlačimo avokado (tretjina sadeža), 1 na kockice narezan paradižnik, pol žlice nasekljane čebule in vmešamo sok limone (1 žlica) ter ščepec grobo mletega popra in čilija
- sok limone
- vse sestavine lahko zmešamo v veliki skledi, prelijemo z omako in začinimo še s poljubnimi začimbami ali pa postrežemo prilogo in zelenjavo samostojno in začinimo po želji

Prigrizek/malica - izberite eno od jedi:

- sveže sadje ali zelenjava (samostojno, brez kakršnihkoli dodatkov)
- navadni probiotični jogurt s citrusi (pomaranča, grenivka in sok limone) z žličko medu
- navadni jogurt s 3 žlicami navadnih kosmičev (pustite, da se kosmiči namočijo) in narezanimi krhlji jabolka s cimetom
- doma pripravljena žitna ploščica ALI palačinka ALI kruh (npr. iz pirine/ržene moke in ovsenih/pirinih/rženih kosmičev) z namazom iz avokada in banane (pretlačite ½ manjšega avokada in 1 banano ter po želji dodajte še žličko medu, javorjev ali agavin sirup)

Opomba:

Pri načrtu prehrane, ki vključuje 2000 mg natrija, lahko svoje dnevne obroke obroke načrtujete tako:

- da zajtrk vsebuje 500 mg natrija,
- kosilo 600 mg natrija,
- večerja 600 mg natrija,
- preostalih 300 mg (2x150 mg natrija) razporedite med 2 malici/prigrizka.

Pri načrtovanju dnevnih obrokov, si pomagajte s splošnimi navodili, s pomočjo preverjanja deklaracij na živilih ter s priloženim seznamom za vsebnost natrija v posameznih živilih. Čim bolj se izogibajte živilom z visoko vsebnostjo natrija/soli.

Nekaj receptov za začimbne mešanice,
s katerimi lahko potresemo pripravljene jedi ali z njimi začinimo jedi
pred njihovo pripravo in jim tako izboljšamo okus

Prva mešanica

- 3 čajne žličke mlete paprike, gorčičnih semen, čebule v prahu in suhega peteršilja
- 1 čajna žlička česna v prahu in sušene bazilike
- 1 čajna žlička belega popra
- 1/4 čajne žličke suhega timijana



Druga mešanica

- 2 čajni žlički in pol: sladke rdeče paprike, česna v prahu in gorčičnih semen
- 5 čajnih žličk čebule v prahu
- 0,5 čajne žličke belega popra
- 1/4 čajne žličke semen zelene

Tretja mešanica, ki še posebej prija na zelenjavo in meso:

- 0,5 čajne žličke kajenskega popra
- 1 žlica česna v prahu
- 1 čajna žlička: bazilike, peteršilja, čebule v prahu, timijana, žajblja, majarona, črnega popra in klinčkov

Četrta mešanica

- 3 čajne žličke timijana
- 1 in pol čajna žlička žajblja
- 2 in pol čajni žlički rožmarina
- 3 čajne žličke majarona

Peta mešanica

- 1 čajna žlička semen zelene
- 2,5 čajne žličke žajblja in majarona
- 2,5 čajne žličke timijana
- 1,5 čajne žličke bazilika

Šesta mešanica

- 1/2 čajne žličke timijana, majarona, česna v prahu in semen zelene
- 1/4 čajne žličke čebule



Za dobro LEDVIC

Druga dopolnjena elektronska izdaja

Izdajatelj:

Slovensko nefrološko društvo – Slovensko zdravniško društvo
Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije

Urednica: Jelka Lindič

Souredniki: Damjan Kovač, Andrej Škoberne, Nebojša Vasič

Oblikovanje: Tanja's Design, tanjas-design.si

Knjižice izobraževalnega programa Za dobro ledvic so namenjene laični javnosti
in uporabi v zdravstvenih ustanovah. Spremembe vsebine niso dovoljene.

Ljubljana, 2023

www.zadobroledvic.si

