

## ĒDIENI

### PRODUKTI, KAS SATUR SĀLI UN/VAI NĀTRIJA PIEDEVAS.

Gaļas un zivju konservi, jūras veltes, gaļas izstrādājumi, šķiņķis, desas un cīsiņi, kūpinājumi.

Sieri (visvairāk sāls satur nogatavinātie sieri, mazāk mocarella, svaigie sieri un krēmsiers).

Buljona kubiņi.

Maize un sausmaizītes (izņemot maizi bez pievienota sāls).

Kūkas, cepumi, krekeri, čipsi un citas uzkodas.

Marinēti gurķi, olīvas un citi marinējumi (ja tie nav noskaloti).

Ātrās ēdināšanas maltītes, iepriekš pagatavotas un saldētas maltītes (lasanja, pīrāgi, nūdeles, ātri pagatavojamās zupas u.c.).

Gatavās mērces (sojas mērce, kečups, sinepes, majonēze, salātu mērce u.c.).

Daudzi ātri pagatavojamie ēdieni satur pārtikas piedevas, kuru sastāvā ir nātrijs, kālijs un fosfāts. Personām ar hronisku nieru slimību rekomendēts izvairīties no šiem produktiem. Lai pārbaudītu šo vielu klātesamību, ieteicams lasīt produktu sastāvu uz etiķetes un izvairīties no produktiem, kuriem pievienotas nātriju saturošas pārtikas piedevas E237, E350ii, E521, E541, E554 un E576.

### KURI ĒDIENI SATUR DAUDZ SĀLS?

Svaigi produkti dabiski satur maz sāls, un tos ir ieteicams iekļaut uzturā. **Galvenokārt liels sāls daudzums tiek pievienots gatavajos produktos**, lai uzlabotu to garšu un pagarinātu uzglabāšanas laiku.

# KCL

(kālija hlorīds) tiek lietots, lai aizvietotu galda sāli (nātrija hlorīdu - NaCl). Tomēr šis sāls satur kāliju, tāpēc hronisku nieru slimību pacientiem ieteicams izvairīties no tā. KCl zināms arī ar nosaukumiem "diētiskais sāls" vai "sāls aizvietotājs".

## ŠĶIDRUMI

### Ja man ir hroniska nieru slimība, vai man vajadzētu ierobežot uzņemtā šķidruma daudzumu uzturā?

Personām, kurām veic dialīzi, jāuzrauga uzņemtā šķidruma daudzums, lai izvairītos no šķidruma aiztures. Šķidruma daudzums ir individuāls un atkarīgs no producētā urīna daudzuma. Vaicājiet pēc padoma nefrologam vai uztura speciālistam.

### Vai šķidrums ir tikai ūdens?

Nē. Šķidrums ir sulu, bezalkoholisko dzērienu, zupu, buljonu un alkoholisko dzērienu sastāvā.

### Kāpēc personām ar hronisku nieru slimību šķidrums var uzkrāties ķermenī?

Samazinātu nieru funkciju dēļ var būt traucēta sāls un šķidrumu izvade ar urīnu, tāpēc tie var uzkrāties ķermenī. Arī dialīzes ceļā nevar izvadīt visu lieko šķidrumu, ja tas uzņemts lielā daudzumā. Liekais šķidrums var radīt sūdzības, kā hipertensija, galvassāpes un enerģijas trūkums, sejas, roku un kāju tūska, grūtības elpot (šķidrums plaušās), sirds struktūru bojājumi.

### Ko es varu darīt, lai izdzertu mazāk šķidruma?

- Samaziniet sāls un sāļu ēdienu uzņemšanu, jo tie veicina slāpes.
- Izvairieties lietot saldinātos dzērienus (īpaši kolu, jo tā satur fosforu).
- Izvairieties no rūpnieciski ražotu sulu lietošanas (tā bieži satur kālija piedevas).
- Izvairieties no sporta dzērienu lietošanas, jo tie satur nātriju un kāliju.
- Izvairieties no alkoholiskiem dzērieniem. Ja vēlaties tos lietot, izvēlieties mazāku daudzumu.
- Dzeriet ūdeni – tas ir veselīgs un veldzēs slāpes.
- Dzeriet aukstu tēju cukuru saturošu dzērienu vietā.
- Izmantojiet plānas citrona šķēlītes, lai veicinātu siekalu izdalīšanu samazinātu slāpju sajūtu.
- Pagatavojiet ledus gabaliņus ar garšu, ko pievienot ūdenim.
- Lai kontrolētu uzņemtā šķidruma daudzumu, piepildiet ūdens pudeli ar dienā atļauto šķidruma daudzumu. Katru reizi, kad dzerat ūdeni vai citus šķidrumus (tēju, kafiju, sulu utt.), izlejiet no pudeles izdzerto ūdens daudzumu. Tādējādi zināsiet, kad atļautais dienas šķidruma daudzums ir izdzerts.



# NĀTRIJS



A collaboration between ERN and the ERA

# VAI NĀTRIJS UN SĀLS IR VIENS UN TAS PATS? NĒ.

## KUR ATRODAMS NĀTRIJS?

**NĀTRIJS** ir minerālviela, kas dabiski sastopama produktos.

**SĀLS** ir nātrija hlorīds (NaCl). Tas ir visbiežāk ēdienam pievienotais sāls: 1 g sāls satur 0,4 g nātrija.



Pārtikas produktu marķējumā sāls parasti norādīts kā "sāls" vai "NaCl".

Cik daudz sāls mūsu ķermenim ikdienā nepieciešams? Ķermenim nepieciešams apmēram 1 līdz 2 g nātrija dienā, taču mūsu ikdienas uzturā bieži vien uzņemam ap 10 g. Ieteicams dienā uzņemt līdz 2 g nātrija, kas ir līdzvērtīgs 5 g sāls.



**Ja man ir hroniska nieru slimība (HNS), vai man vajadzētu ievērot zema sāls saturs diētu?**

JĀ. ZEMĀK REDZAMI DAŽI IETEIKUMI:

1

**SAMAZINIET PĀRSTRĀDĀTU PRODUKTU PATĒRIŅU UZTURĀ.**

**a** Šie ir produkti, kuri ir gatavi ēšanai. Tie bieži satur daudz sāls pat tad, ja tie nešķiet sāļi.

**b** Ēdiet vairāk svaigus produktus un gatavojiet mājās.

2

**PIEVIENOJIET MAZĀK SĀLS, GATAVOJOT MALTĪTES.**

**a** Izmantojiet garšvielas (bez sāls) un garšaugus, lai aizstātu sāli. Piemēram, ķiploki, sīpoli, pētersīļi, pipari u.c. piešķirs ēdienam garšu.

**b** Ja Jūs nevarat atturēties no sāls pievienošanas, pievienojiet to tikai gatavošanas beigās, pasniedzot ēdienu uz šķīvja. Neliels sāls daudzums būtu mazāk nekā tējkarote (3 g sāls jeb, instead of 1,5 g nātrija). Atcerieties, ka dienā rekomendēts nepārsniegt 5 g sāls. Neliels sāls daudzums dos garšu, kas var tikt pastiprināta ar garšaugiem.

3

**GATAVOJIET VESELĪGAS UZKODAS PAŠI, aizvietojoiet sāli ar garšvielām un garšaugiem.**

4

Salīdziniet pārtikas produktu marķējumus un **IZVĒLIETIES PRODUKTUS AR ZEMĀKU SĀLS SATURU.**

5

Ja iespējams, **CEPIET MAIZI MĀJĀS PAŠI** un aizvietojoiet sāli ar garšaugiem. Ja pērkat maizi ceptuvē, vaicājiet pēc maizes bez pievienota sāls.



**Ja man ir HNS, kā es varu aizvietoēt sāli?**

Pagatavojiet garšaugu sāli, ar ko aizvietoēt parasto galda sāli. Izmēģiniet dažādas kombinācijas:

1

½ ēdamkarote jūras sāls, 1 ēdamkarote paprikas pulvera, 1 tējkarote svaigi maltu piparu, 1 tējkarote ķiploku pulvera.

2

2 ēdamkarotes sasmalcināta bazilika, 2 ēdamkarotes timiāna, 2 ēdamkarotes rīvētas citrona mizas (sablendējiet un uzglabājiet ledusskapī slēgtā traukā).

3

5 tējkarotes sīpolu pulvera (bez sāls), 1 ēdamkarote ķiploku pulvera, 1 ēdamkarote paprikas pulvera, 1 ēdamkarote sinepju pulvera, 1 tējkarote timiāna, ½ tējkarote balto piparu, ½ tējkarote seleriju sēklu.

4

1¼ tējkarote seleriju sēklu, 2 ēdamkarotes saberzta majorāna, 2 ēdamkarotes saberzta kalnumētras, 2 ēdamkarotes saberzta timiāna, 1 ēdamkarote saberzta bazilika.

Receptes var tikt pielāgotas atkarībā no aromātisko garšaugu pieejamības.



**JĀ MAN IR HNS, VAI VARU LIETOT PRODUKTUS, KAS REKLAMĒTI KĀ ZEMA NĀTRIJA SATURA?**

**Vienmēr dodiet priekšroku svaigiem produktiem.**

Ja vēlaties ēst šos produktus, izvēlieties mazas porcijas, jo šie produkti var saturēt kālija hlorīdu (KCl), lai aizvietoētu sāli (NaCl).

**BRĪDINĀJUMS!**

**Atcerieties, ka rūpnieciski ražoti produkti jau satur sāli. Pat tad, ja gatavojot sāli nepievienojat, tas ar produktiem tiek uzņemts.**