



PREHRANA Z OMEJENIM VNOSOM SOLI (NATRIJA)

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 povišane 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, zaužili od 5 do 6 g kuhinjske soli. En sam obisk restavracije, kjer nam bodo postregli z okusno, vendar za restavracijske razmere normalno slano hrano, nam bo prinesel 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 kosček kruha nam prinese okoli 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 navedena v spodnji preglednici.

Starost	Natrij (mg/osebo/dan)	Sol (g/osebo/dan)
mladostniki in odrasli	200 - 500	0,5 - 1,3

Zgornji dnevni vnos natrija oz. soli v organizem je še primeren in zdravstveno ustrezen vnos, ki ne pomeni tveganja za zdravje. Vsakodnevna prekoračitev teh vrednosti predstavlja pomemben in dokazan dejavnik *tveganja za povišan krvni tlak* ter druge bolezni.

Starost	Natrij (mg/osebo/dan)	Sol (g/osebo/dan)
mladostniki in odrasli	do 2.000	do 5

Kakšno vlogo ima natrij pri tvorbi ledvičnih kamnov?

Ena od vlog ledvic je izločanje natrija, ki ga zaužijemo s hrano, iz telesa. Pri tem procesu se izloča tudi kalcij. Več kot je soli v naši prehrani, več kalcija se izloča v urin in višja kot je koncentracija kalcija v našem urinu, večje je tveganje za nastanek ledvičnih kamnov. Z omejenim vnosom soli/natrija s hrano, bo tudi manj kalcija v urinu in se bo posledično zmanjšalo tudi tveganje za nastanek novih ledvičnih kamnov.

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 8–12 tednov so pri preiskovancih namreč pokazale, da se je potreba po soli občutno zmanjšala; količina soli, uživana pred zmanjšanjem, pa je postala po njem celo neprijetna.

Kako lahko zmanjšam 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 tek, 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.
- ✓ Nadomestilo ene vrste soli z drugo (npr. himalajsko) nima nobene prednosti pri zmanjšanju vnosa soli; sol je sol.
- ✓ **Prebirajte prehransko deklaracijo!** Čim pogosteje poskusite izbrati živila, ki vsebujejo do 0,3 g soli/100 g oziroma 0,1 g natrija/100 g. Če izdelek vsebuje več kot 1,5 g soli/100 g živila oziroma izdelka ali več kot 0,6 g natrija/100 g živila oziroma izdelka, ni najbolj primeren za vaše zdravje.
- ✓ **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 prosena 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 koncentрати, 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. Le občasno si lahko pripravite bolj zdravo različico sendviča, ki je sestavljen iz polnozrnatega kruha (žemlje), manj mastnega sira, kosa pečenega piščančjega fileja ali tune/lososa namesto sendviča z lepinjo, s slanino ali salamo.
- ✓ 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 oziroma 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. ***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. 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, kar je enaka količina kot 3,8 g SOLI.

Za pretvorbo natrija v sol (natrijev klorid) je treba vrednost pomnožiti z 2,5.

JEDI IN ŽIVILA, KI OBIČAJNO VSEBUJEJO VELIKO SOLI IN USTREZNE ALTERNATIVE

1 MESO, PERUTNINA, RIBE

Visoka 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:

- ✓ vso 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.

2 MLEČNI IZDELKI

Visoka 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, sladoled (zmerno),
- ✓ mocarela, rikota (zmerno),
- ✓ siri z nizko vsebnostjo soli.

3 KRUH, ŽITA IN KOSMIČI

Visoka vsebnost soli:

- ❖ kruh in štručke posute s soljo,
- ❖ na splošno je kruh kupljen v trgovini in pekarnah zelo slan (že 1 kos zadosti dnevnim potrebam po soli),
- ❖ 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.

4 ZELENJAVA IN SADJE

Visoka vsebnost soli:

- ❖ vsa konzervirana zelenjava, razen če je navedeno, da je z malo ali brez soli,
- ❖ kisle kumarice, kislja 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).

5 JUHE

Visoka 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.

6 MAŠČOBE, OMAKE in ZAČIMBE

Visoka vsebnost soli:

- ❖ sojina omaka, miso in drugi izdelki na osnovi soje,
- ❖ čili omaka, Tabasco,...
- ❖ vse najrazličnejše industrijsko pripravljene mešanice omak, namazov, prelivov in marinad (skoraj vse kar kupite industrijsko pripravljenega v vrečkah, steklenicah, tetrapakih vsebuje veliko soli zaradi izboljšanja okusa in roka trajanja izdelka),

- ❖ industrijsko pripravljene solatni preliv in solatni preliv 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.

7 SLADICE IN PRIGRIZKI

Visoka vsebnost soli:

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

Ustrezne alternative:

- ✓ zdrave sladice, prigrizki brez soli, najboljše 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 smoothiji, žitni/žitno-sadni piškoti, presne sladice brez soli, sadne pite brez soli,...
- ✓ oreščki in semena brez dodane soli.

2. DEL

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

BELJAKOVINE		
<i>živilo</i>	<i>porcija</i>	<i>mg natrija</i>
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
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		
<i>živilo</i>	<i>porcija</i>	<i>mg natrija</i>
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		
<i>živilo</i>	<i>porcija</i>	<i>mg natrija</i>
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

ZELENJAVA IN ZELENJAVNI SOKOVI		
<i>živilo</i>	<i>porcija</i>	<i>mg natrija</i>
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
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		
<i>živilo</i>	<i>porcija</i>	<i>mg natrija</i>
jabolko	1 srednje	1

SADJE IN SADNI SOKOVI		
<i>živilo</i>	<i>porcija</i>	<i>mg natrija</i>
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
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		
<i>živilo</i>	<i>porcija</i>	<i>mg natrija</i>
otrobi	3/4 skodelice	220
kruh, polnozrnat	1 rezina	159
kruh, bel	1 rezina	123

KRUH IN ŽITA		
<i>živilo</i>	<i>porcija</i>	<i>mg natrija</i>
žemlja za hamburger	1	241
kuhani instant kosmiči	1 pakiranje/porcija	250
koruzni kosmiči	1 skodelica	290
muffin	1/2	182
palačinke	1 (pb. 18 cm premera)	431
riž, bel, dolgozrnat	1 skodelica, kuhanega	4
špageti	1 skodelica	7
vaflji	1 zmrznjen	235
OSTALO		
<i>živilo</i>	<i>porcija</i>	<i>mg natrija</i>
Instant juha (vrečki)	1 skodelica	600-1,300
konzervirana, zamrznjena in predpripravljena hrana	pb. 230 g	500-2,570

3. DEL

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

Beljakovine: 2-3 izbori na dan:

- 50-100 g sveže ali zmrznjene ribe, lupinarjev (školjke), mesa (jagnjetina, teletina, govedina) ali perutnine
- 1/2 skodelice čez noč namočenih in skuhanih suhih stročnic (fižol, leča, čičerika, grah)
- 1/2 ribe v konzervi, 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 - 4 izborov na dan:

- 25-40 g sira z malo soli – mocarela, rikota
- 1/2-1 skodelica mleka (le 1x na dan)
- 1/2 skodelice navadnega jogurta
- 1 skodelica sojinega/ovsenega/riževega napitka

Zelenjava in sadje – čim več in vsaj 5 izborov na dan:

- 1/2 skodelice svežega celega, narezanega, kuhanega, pečenega, dušenega, konzerviranega sadja,
- 1/2 skodelice surove, cele, nasekljane, kuhane, pečene, zmrznjene ali konzervirane zelenjave brez dodane soli,
- 1/2 skodelice paradižnikove mezge brez dodane soli (le občasno, raje svež paradižnik)
- 1 skodelica zeleno listnate zelenjave.

Kruh in žita – 6 ali več izborov na dan:

- kruh, štručka, žemlja z malo soli – če pogosto uživate kruh, je najboljša izbira, da ga pripravite doma (1 porcija = 1 rezina kruha, 1 majhna štručka/žemlja),
- 1/2 skodelice kuhanih testenin (špageti, rezanci, makaroni,...),
- 1/2 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 oreščkov,
- 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 (konoplino, bučno, sezamovo, sončnično, repično, laneno, orehovo,...),
- maslo in margarina z nizko vsebnostjo soli (zmerno in le občasno),
- solatni prelivi z nizko 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 nizko 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 iztisnjenega limoninega soka s toplo vodo;
- Sveže sladko sadje (kaki, fige, banana);
- 1/2 - 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 (50-85 g), marinirana v sveži ali suhi baziliki z žličko olivnega olja in limoninim sokom;
- 1/2-1 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 ščepcem 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 (1/3 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,
- ✓ ter 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 začинimo jedi pred njihovo pripravo in jim tako izboljšamo okus

1

- ✓ 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

2

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

3 Mešanica, ki še posebej prija na zelenjavo in meso:

- ✓ 1/2 čajne žličke kajenskega popra
- ✓ 1 žlica česna v prahu
- ✓ 1 čajna žlička: bazilike, peteršilja, čebule v prahu, timijana, žajblja, majarona, črnega popra in klinčkov

4

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

5

- ✓ 1 čajna žlička semen zelene
- ✓ po 2 in pol čajni žlički žajblja in majarona
- ✓ 2 in čajne žličke timijana
- ✓ 1 in pol čajna žlička bazilika

6

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

Pripravila: Sendi Lešnjak, mag. inž. prehrane

v sodelovanju z Delovno skupino za ledvične kamne pri Slovenskem nefrološkem društvu