

COM SEGUIR UNA DIETA BAIXA EN SAL?

INTRODUCCIÓ

És molt important reduir el consum de sal quan es pateix insuficiència cardíaca perquè en aquesta situació el cos tendeix a acumular sal. Per compensar aquest excés de sal, l'organisme reté líquid. Aquest excés de líquid fa treballar més al cor, que ja de per si està debilitat, el que, en moltes ocasions, porta a inflor de cames i panxa, augment de pes i dificultat per respirar.

Una dieta baixa en sal (hiposòdica) no solament s'aconsegueix reduint o anul·lant l'ús de sal per cuinar, ja que hi ha molts aliments preparats rics en sal.

Encara que a vegades sigui difícil seguir estrictament una dieta baixa en sal, és essencial ja que l'ajudarà a sentir-se millor i a reduir el nombre de vegades que hagi de ser ingressat a l'hospital.

¿QUÈ ÉS UNA DIETA HIPOSÒDICA?

Una dieta d'aquest tipus no ha de superar una ingesta de més de 2.000 o 3.000 mg (2-3 grams) de sal al dia. Perquè ens fem una idea, una cullereta de cafè suposaria 2.300 mg de sal.

Si vostè té una insuficiència cardíaca lleu (síntomes lleus o absència de síntomes durant un exercici moderat) li aconsellaran no prendre més de 3 grams de sal per dia. Si vostè té una insuficiència cardíaca de moderada a severa (síntomes durant exercici lleuger o en repòs) li aconsellaran no prendre més de 2 grams diaris.

¿COM PUC SEGUIR UNA DIETA HIPOSÒDICA?

- Les mesures bàsiques són les següents:
 - No posi sal als menjars.
 - Esculli productes que per naturalesa són baixos en sal.
 - Llegeixi les etiquetes dels envasos.

NO POSI SAL ALS MENJARS

Li ajudarà el fet de no col·locar el saler sobre la taula i no posar sal en el moment de cuinar. Amb aquestes mesures ja reduirà en un 30% el consum.

La queixa més sentida és que els menjars "no tenen gust de res sense sal": experimenti per donar més sabor amb espècies baixes en sal com romaní, canyella, pebre o julivert o provi d'amanir les amanides amb suc de llimona natural.

ESCULLI PRODUCTES QUE PER NATURALES A SÓN BAIXOS EN SAL

Els productes frescos són tots per naturalesa baixos en sal; això es pot aplicar a la fruita, verdura, carn o peix. Llegums com els cigrons o les llenties són productes també permesos, sempre que no estiguin precuinats.

Eviti tot tipus d'embotits (xoriço, llonganissa, pernil tant serrà com york), els productes congelats, qualsevol tipus d'aliment cuinat i envasat i els productes enllaunats (p.e. tomàquet).

LLEGEIXI LES ETIQUETES DELS ENVASOS

Llegint atentament les etiquetes aprendrà quins productes són alts o baixos en sal. A les etiquetes, així com es nomena el valor energètic, s'anomenen els mil·ligrams de sal. Com a regla general, i com ja havíem comentat, la majoria dels aliments processats i envasats o en llauna porten un alt percentatge en sal.

CONSELLS PER FER EL CANVI MÉS FÀCIL

Canviar els hàbits alimentaris pot ser molt difícil, pot portar setmanes fins que s'acostumi al sabor dels menjars sense sal. Seguint els següents consells esperem fer el canvi més fàcil:

- Faci els canvis lentament en comptes d'una forma radical.
- Adapti els aliments que més li agraden en comptes d'intentar canviar tota la dieta.
- Mantingui a la vista una llista d'aliments baixos en sal.
- Aprengui quins aliments són alts en sal i no els compri per evitar temptacions.
- Si pren entrants, només un com a màxim pot tenir un contingut de més de 500 mil·ligrams (pensi que llavors ja ingereix la quarta part de la quantitat permesa en un dia).

COSES A TENIR EN COMPTE

- Si li recepten antibiòtics sol·liciti un sense sodi.
- Molts medicaments contenen sal, llegeixi atentament les etiquetes. Eviti, en general, qualsevol medicament en forma efervescent.
- El símbol químic del sodi és Na, pot trobar-se'l així a les etiquetes o com a clorur sòdic (NaCl).
- Eviti les begudes gasoses ja que gairebé sempre contenen bicarbonat o carbonat sòdic.
- Gran quantitat de conservants utilitzats en alimentació tenen sodi en la seva composició. Ho veurà en forma de sulfito sòdic, caseinato sòdic o benzoato sòdic.
- Tingui cura amb els productes etiquetats com "bons per al cor", generalment són baixos en greix i per afegir-los sabor s'utilitza una quantitat alta de sal.

COM MENJAR EN RESTAURANTS I SEGUIR LA DIETA HIPOSÒDICA

Pot ser difícil mantenir una dieta hiposòdica estricta si es menja fora de casa, però amb unes normes senzilles pot reduir la ingesta al màxim.

- Esculli restaurants que utilitzin fonamentalment productes frescos.
- No prengui productes arrebossats.
- Sol·liciti que li preparin el menjar sense afegir sal.
- No demani plats que continguin salses.
- La amanida, si pot ser, que sigui sense amanir perquè ho pogui fer vostè mateix sense incloure sal.
- Limiti al màxim l'ús de condiments rics en sal com el ketchup, mostassa, maionesa.
- Tingui cura amb plats gratinats amb formatge, sofregits i guisats.
- Altres productes a evitar són rostes, olives verdes o negres, formatge ratllat, amanida de pasta, amanida russa, amanida de col, pipes de gira-sol, vinagretes i productes per amanir preparats.
- Tots els aperitius com patates fregides de bossa, crispetes, galetes salades o cacauets són molt alts en contingut de sal.

Si té una celebració important, el reduir encara més el consum de sal dos dies abans i dos després, l'ajudarà a prevenir una retenció de líquids si aquell dia ingereix més sal de l'habitual.

En restaurants de menjar ràpid com pizzeries o hamburgueseries és pràcticament impossible aconseguir aliments baixos en sal; intenti evitar aquest tipus de restaurants.

(TAULES)

ALIMENTS AMB MENYS DE 10 MG DE SODI PER RACIÓ

Fruita i suc natural. Mel. Cereals. Macarrons, fideus, arròs i ordi (coure en aigua sense sal). Espècies sense sal. Sucre. Fruits secs no salats. Mantega no salada. Formatge fresc sense sal. Gairebé totes les verdures (excepte les anomenades en altres seccions). Vinagre.

ALIMENTS AMB 10-40 MG DE SODI PER RACIÓ

Remolatxa. Pastanagues. Api. Cereals tipus granola. Gelat. Espinacs. Neula. Vi blanc.

ALIMENTS AMB 40-65 MG DE SODI PER RACIÓ

Carn de vaca, be i pollastre (fresc). Ou. Peix. Gambes.

ALIMENTS AMB 65-120 MG DE SODI PER RACIÓ

Cloïsses. Maionesa. Llet. Mostassa. Yoghurt.

ALIMENTS AMB 120-175 MG DE SODI PER RACIÓ

Pa. Cacauets coberts de xocolata. Madalenas. Ketchup. Olives. Sardines.

ALIMENTS AMB 175-350 MG DE SODI PER RACIÓ

Formatge. Cloïsses en llauna. Tonyina en llauna. Verdures en llauna.

ALIMENTS AMB 350-500 MG DE SODI PER RACIÓ

Mongetes en llauna. Formatge tipus parmesà. Creps. Tomàquet en llauna.

ALIMENTS AMB 500-800 MG DE SODI PER RACIÓ

Salsitxes. Crestes. Productes per amanir preparats. Sopes precuinades.

ALIMENTS AMB MÉS DE 800 MG DE SODI PER RACIÓ

Llevat. Pastilla de brou. Brou de pollastre preparat. Carn en conserva. Cogombres. Embotits (incloent el pernil tipus York). Plats principals precuinats. Xocolata instantània. Sopa en llauna. Salsa de soja. Salsa de pasta precuinada.

ALIMENTS RICS EN SODI CARNS

Cansalada. Embotits. Carn arrebossada. Salsitxes.

PEIX

Anxoves en llauna. Sardines en llauna. Tonyina en llauna.

VERDURES

Todas les verdures en llauna (incloent salsa de tomàquet).

ALTRES

Pastilla de brou. Sopes en llauna. Crispetes. Patates fregides i altres aperitius salats.