

## Sószegény (Nátrium-szegény) és zsírszegény étrend

### Nyersanyag-válogatás

#### Zöldség-, és főzelékfélék, száraz hüvelyesek:

**Ajánlott:** sárgarépa, sütőtök, sóska, paraj, brokkoli, gomba, kel-, fejes-, vörös káposzta, kínai kel, kelbimbó, karfiol, petrezselyem gyökér, zeller, karalábé, fejes saláta, zöld-, póré-, fok-, vöröshagyma, padlizsán, patisszon, cukkini, spárga, tök, retek, uborka, zöldpaprika, paradicsom, burgonya, kukorica, zöldbab, zöldborsó.

**Nem ajánlott:** kovászos és sós uborka, savanyúságok, bő zsiradékban sült burgonya, panírozott zöldségek, gyakran és nagy mennyiségben a szárazbab, sárgaborsó, lencse, szója.

#### Gyümölcsök:

**Ajánlott:** alma, banán, birsalma, körte, ribizli, citrom, narancs, grapefruit, mandarin, kivi, egres, eper, málna, szeder, meggy, cseresznye, őszirózsák, kajszibarack, szilva, kis mennyiségben: mák, dió, mogyoró, mandula.

**Nem ajánlott:** kókuszdió, kandírozott gyümölcsök, cukrozott befőttek, lekvárok, aszalt gyümölcsök és a sózott olajos magvak, avokádó.

#### Gabonai, sütőipari termékek:

**Ajánlott:** teljes kiőrlésű lisztből készült kenyerek, pl. Graham, Bakonyi barna, rozskenyér, csökkentett sótartalmú kenyerek, búza- és zabkorpa, zabpehely, búzacsíra, rostdús, cukor nélküli müzlik, pelyhek, Korpovit keksz, puffasztott rizs- vagy búzaszelet (Ham-Let, Roppa, Ripsz-Ropsz), Abonett, durumtészta, barna tészta, barna rizs. A hagyományos kenyerek sótartalma is jelentős!

**Nem ajánlott:** cukrozott müzlik, zsírdús pékáruk (kakaós csiga, tepertős pogácsa, sajtos rúd, stb.), koleszterintartalma miatt a 8 tojásos száraztészta, Na-tartalma miatt a sós kifli, sós perec, sós kekszek, röpi, chipsek stb.

#### Tej, tejtermékek:

**Ajánlott:** sovány tej, zsírszegény joghurt, kefir, aludttej, sovány tejföl, sovány és félzsíros natúr túró, csökkentett zsírtartalmú sajtok (Tolnai, Köményes, Tenkes, Mozzarella). A sajtok sótartalma igen magas, ezért csak kis mennyiségben ajánlott a fogyasztásuk (max. 5dkg/nap).

**Nem ajánlott:** füstölt sajtok, krémsajtok, ömlesztett sajtok, sós sajtok (Feta, Óvári, Túra, Trappista, Ementáli, Anikó, Eidami, Pannónia), sós túrókrémek, juhtúró, vaj, tejszín.

#### Húsok, húskészítmények, halak, belsejégek:

**Ajánlott:** sovány húsok: baromfi és pulyka bőr nélkül, marha (pl. hátszín, felsál), sertés (pl. comb, karaj), borjú, bárány, nyúl, sovány halak: busa, tonhal, fogas, tőkehal, makréla, lazac, heck, zöldséges, aszpikos készítmények, sonkafélék (gépsonka, selyemsonka, pulykasonka, csirkemell sonka stb.).

**Nem ajánlott:** zsíros húsok és halak, velő, hizlalt szárnyasok (kacsa, liba), szalonna, tepertő, disznósajt, füstölt, pácolt húskészítmények, téliszalámi, kolbász, lecsókolbász, Olasz felvágott, Mortadella, virsli, párizsi, kenőmájas, májkrém.

#### Tojás:

**Ajánlott:** hetente 2-3 db tojás zsírszegényen elkészítve (főtt-, lágy-, tükörtojás).

#### Zsiradék:

**Ajánlott:** napraforgó-, olíva-, kukorica-, repce-, szójaolaj, jó minőségű light margarinok: pl. Flora, Bertolli, Delma.

**Nem ajánlott:** vaj, sertés-, liba-, kacsaszír.

Fűszerek:

**Ajánlott:** sómentes fűszerkeverékek (Vegamix, Vivega, Natura).

Az ételek konyhasó hozzáadása nélkül készüljenek. Ízesítésre javasolt a friss, vagy szárított fűszer-, és zöldségnövények használata, pl. kapor, petrezselyem, zellerzöld, kömény, majoranna, rozmaring, kakukkfű, bazsalikom, lestyán, édes fűszerpaprika, oregánó, borsikafű, vanília, szegfűszeg, fahéj, stb.

**Nem ajánlott:** sóval tartósított fűszerkeverékek (Vegeta, Delikát), mustár, ketchup, majonéz, Piros Arany, pizzakrém, gulyáskrém, Erős Pista, leveskocka.

Folyadék:

**Ajánlott:** víz, alacsony Na-tartalmú ásványvizek (Kun-Aqua, Lillafüredi, Mizse, Naturaqua, Nestlé Aquarel, Óbudai Gyémánt, Primavera, Veritas Gold, Vivien), 100%-os gyümölcs- és zöldséglevék, világosra főzött tea, gyümölcstea, gyógyteák.

**Nem ajánlott:** alkohol, cukrozott üdítőital, szörpök, magas koffeintartalmú italok (erős tea, kávé, cola), paradicsomlé (magas sótartalom).

**Kerülendő ételcsoportok:** bő zsiradékban/olajban sülték, majonézes salátaöntetek, konzervek, készételek, instant levesporok, mártásporok.

**Javasolt ételkészítési eljárások**

- Sűrités: száraz rántás, diétás rántás, hintés, egyszerű / kefires / joghurtos habarás.
- Főzés: vízben, zöldséglében, gőzben.
- Sütés: zsiradék / olaj nélkül, forró, zárt térben, alufóliában, őzgerincben, teflonban, sütőzacskóban, cserépedényben, jénai tálban, roston, grillen.
- Párolás, aromás párolás (zöldfűszerekkel, zöldségekkel).
- Sótlanág „leplezése”: rétegzés, töltés, tűzdelés (zöldséggel, gombával, vörös-, vagy fokhagymával), zöldfűszerek használata.

**Magas ásványi anyag tartalom (Mg, K, Ca) szempontjából előnyben részesítendőek:** gyümölcsök, zöldségek, teljes őrlésű gabonafélék, natúr tejtermékek.

**Kőszegi Dalma, dietetikus**