

# Натрий

## Рекомендации для пациентов с хронической болезнью почек (ХБП)

### Что такое натрий?

Натрий – это составной элемент соли. Соль содержится во многих консервированных, упакованных продуктах и в фаст-фуде. Она также содержится в приправах, соусах и в мясных деликатесах.



### Почему пациентам с ХБП важно контролировать потребление натрия?

Потребление меньшего количества натрия способствует снижению артериального давления и может замедлить развитие ХБП. Получите у своего лечащего врача консультацию относительно нормального для вас значения артериального давления.

Одной из важных задач почек является фильтрация натрия из организма в мочу. Поврежденные почки не могут отфильтровывать натрий так же хорошо, как здоровые почки. Это может привести к тому, что натрий будет задерживаться в организме и приводить к повышению артериального давления.

### Сколько натрия мне нужно потреблять в сутки?

Большинству людей необходимо потреблять меньше натрия, чем содержится в их обычном рационе. Старайтесь потреблять не более 1500 мг натрия в сутки. Большая часть потребляемого вами натрия поступает не из солонки на вашем столе. Натрий содержится в готовых блюдах, которые вы покупаете в супермаркете или в ресторане.

#### Продукты с низким содержанием натрия

- Свежие или замороженные фрукты и овощи
- Рис, лапша
- Приготовленные хлопья без добавления соли
- Свежее мясо, птица, морепродукты
- Сыр с низким содержанием жира и натрия
- Замороженные обеды с низким и пониженным содержанием натрия, арахисовое масло, салатные заправки
- Несолёные орехи
- Воздушный попкорн

## Продукты с высоким содержанием натрия

- Бекон, солонина, ветчина, хот-доги, мясные нарезки, колбаса
- Бульонные кубики, консервированные и быстрорастворимые супы
- Готовые смеси, например, смеси для гамбургеров и блинов
- Консервированная фасоль, курица, рыба и мясо
- Консервированные продукты из томатов, включая томатный сок
- Консервированные и маринованные овощи, овощной сок
- Домашний сыр
- Замороженные блюда
- Замороженные овощи с соусом
- Оливки, маринованные огурцы, овощные соусы
- Крендельки, чипсы, крекеры, соленые орехи
- Соль и соленые приправы, например, чесночная соль
- Смеси приправ и пакетированные соусы
- Соевый соус
- Заправки для салатов, соусы в бутылках, маринады
- Некоторые готовые к употреблению сухие завтраки, выпечка, хлебцы
- Готовые блюда и гарниры в коробках



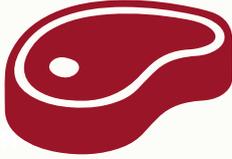
## Как снизить содержание натрия в рационе?



- Чаще покупайте свежие продукты.
- Готовьте пищу сами, не употребляйте готовые блюда, фаст-фуд, замороженные ужины и консервированные продукты, содержащие большое количество натрия.
- Вместо соли используйте специи, травы и приправы, не содержащие натрия. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом по поводу использования заменителей соли.
- Промывайте водой консервированные овощи, бобы, мясо и рыбу, чтобы удалить из них лишний натрий.

Для сравнения продуктов всегда читайте сведения об их пищевой ценности. Выбирайте продукты с наименьшим процентным содержанием натрия от суточной нормы. Показатель этой нормы отражает высокое или низкое содержание натрия в продукте. **5% или менее – низкое содержание натрия, 20% или более – высокое содержание натрия.**

- Читайте этикетки на свежем мясе и птице. Для продления срока хранения свежего мяса могут применяться добавки с натрием.



Животный

- Выбирайте продукты с пометкой «не содержит натрия», «без соли», «с очень низким содержанием натрия», «низкое содержание натрия на порцию», «уменьшенное или меньшее количество натрия», «малое количество натрия», «без добавления соли», «отсутствие соли», «подсолено».

Пищевая ценность	
Размер порции: 228 г	
Порций в упаковке: 2	
Состав одной порции	
<b>Калории: 260 Калорий из жира: 120</b>	
Процент от суточной нормы*	
<b>Итого жиров</b> 13 г	20%
Насыщенные жиры 5 г	25%
Трансжиры 2 г	
<b>Холестерин</b> 30м г	10%
<b>Натрий</b> 660 мг	28%
<b>Итого углеводов</b> 31 г	10%
Пищевые волокна 0 г	0%
Сахар 5 г	
<b>Белок</b> 5 г	
Витамин А 4%	Кальций 15%
Витамин С 2%	Железо 4%

В упаковке может содержаться более одной порции, поэтому обязательно проверяйте размер порции.

Это число отражает процент от суточной нормы в одной порции

\*Данные о суточной норме рассчитаны на основе рациона, включающего в себя потребление 2000 калорий в сутки.

## Ищите информацию о количестве натрия в составе продукта

- Соль (хлорид натрия)
- Глутамат натрия (MSG)
- Пищевая сода (бикарбонат натрия)
- Разрыхлитель
- Нитрат натрия
- Сульфит натрия
- Фосфат натрия
- Альгинат натрия
- Бензоат натрия
- Гидроксид натрия
- Пропионат натрия

Данный контент предоставлен Национальным институтом диабета и болезней органов пищеварения и почек (NIDDK), входящим в состав Национального института здоровья. NIDDK занимается переводом и распространением результатов научных исследований с целью расширения знаний и понимания проблем здоровья и болезни среди пациентов, медицинских работников и общественности. Материалы, выпускаемые NIDDK, тщательно проверяются учеными и другими экспертами NIDDK.

Буклет адаптирован на русский язык МООНП «НЕФРО-ЛИГА» в рамках проекта «Грамотный пациент». Больше информации на сайте **[nephroliga.ru](http://nephroliga.ru)**