



У вас есть вопросы?

Ваши вопросы важны. Звоните своему врачу или поставщику медицинского обслуживания, если у вас возникли вопросы или вас беспокоит что-либо. Сотрудники клиники UWMC также могут оказать помощь.

Пациенты, находящиеся на лечении, у которых есть вопросы по поводу плана лечения:

В рабочие дни с 8 утра до 5 вечера звоните по телефону для оставления сообщений медсестрам: 206-598-7519.

Мы перезвоним вам в кратчайший срок.

Чтобы записаться на прием:

В рабочие дни с 8 утра до 5 вечера звоните в Отделение отоларингологии – Центр хирургии головы и шеи по телефону 206-598-4022.

Рецепт пекарского порошка, не содержащего натрия

Приготовить самому пекарский порошок, не содержащий натрия, несложно. Следующие ингредиенты можно купить в аптеке:

- винная кислота: 7.5 grams
- битартрат калия: 56.1 грамма
- бикарбонат калия: 39.8 грамма
- кукурузный крахмал: 28 грамм

Взамен каждой чайной ложки обычного пекарского порошка используйте 1½ чайной ложки пекарского порошка с низким содержанием натрия. Если вы используете его для выпечки, положите его в конце вымешивания и слегка размешайте тесто, только для того чтобы он смешался с тестом.

Рекомендуемое чтение

Cooking without a Grain of Salt (Готовим без единой крупинки соли), авторы Elma W. Bagg, Susan Bagg Todd и Robert Ely Bagg.

Информация для пациентов

Отделение отоларингологии –
Центр хирургии головы и шеи



Малосолевая диета

Советы по соблюдению малосолевой диеты

Ваш врач предписал вам диету с низким содержанием натрия (малосолевою). Вам надо снизить потребление натрия до 1500 миллиграмм (мг) в день.

Мы советуем вам пойти на прием к зарегистрированному диетологу, чтобы больше узнать об этой диете. Попросите своего врача дать вам направление к диетологу Службы правильного питания при UWMC. Узнайте в страховой компании, оплачивает ли ваша страховка приемы у диетолога.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Otolaryngology – Head and
Neck Surgery Center

Box 356161

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4022

© University of Washington Medical Center
Eating a Low-Salt Diet
Russian
Pub. 04/2005, 04/2011
Rev. 04/2011

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Не употребляйте следующие приправы и соусы:

- Пекарский порошок
- Моносодиум глутамат (MSG)
- Питьевая сода
- Размягчитель мяса
- Хлопья лука
- Соль в любом виде: в смеси с сельдереем, с чесноком, с пониженным содержанием натрия (lite), с луком или с приправами
- Соус для барбекю
- Кетчуп
- Соус для блюда чили
- Хрен
- Приправа «Kitchen Bouquet»
- Мясной соус
- Горчица
- Пряный соус (Pickle relish)
- Соевый соус
- Вустерский соус

Натрий является естественным компонентом большинства пищевых продуктов, а многие готовые пищевые продукты содержат большое количество добавленной соли. Добавленная в пищевые продукты соль – это основной источник натрия в нашем питании. Чтобы поддерживать поступающее в организм количество натрия в рамках предписанного врачом, вам придется прекратить употреблять многие пищевые продукты.

Основные рекомендации для малосолевой диеты

- Не кладите соль при приготовлении пищи.
- Не кладите соль в пищу после приготовления.
- Не пользуйтесь заменителями соли.
- Используйте кулинарные травы и специи для придания блюдам вкуса.

Внимательно читайте этикетки на пищевых продуктах

Соль часто добавляют в пищевые продукты во время обработки. Если в составе ингредиентов вы увидели “натрий,” “сода (углекислый натрий),” “соль” или “рассол”, прежде чем есть, узнайте у своего поставщика медицинского обслуживания, можно ли вам употреблять этот продукт.

Имейте в виду, что надписи на этикетках типа “lite” или “light” (с низким содержанием) могут вводить в заблуждение. Эти слова означают только, что в этом продукте содержится какого-нибудь ингредиента меньше, чем в обычном виде.

“Lite salt” содержит меньше натрия, чем обычная столовая соль, но все равно содержит много натрия. Она запрещена при диете с ограниченным содержанием натрия.

Другие продукты, которых надо избегать

- Таблетки или порошок «Alkalizer», например, сельтер или бикарбонат натрия (питьевая сода)
- Средства от кашля*
- Слабительные*
- Минеральная вода*
- Болеутоляющие и успокоительные средства*

*Это должен выписать ваш поставщик медицинского обслуживания.

Специя/ кулинарная травка	Положить в
<i>Зерна фенхеля</i>	Хлеб, печенье, яблоки, свинина, блюда из яиц, рыба, свекла, капуста, сыр
<i>Чеснок</i>	Салаты, супы, мясо, птица, рыба, хлеб, сливочное масло
<i>Имбирь</i>	Фрукты, овощи, выпечка, мясо, рыба, птица
<i>Хрен</i>	Мясо, овощи, сливочное масло, маргарин
<i>Лимонный или лаймовый сок</i>	Овощи, фрукты, выпечка, рыба, чай
<i>Сушеная шелуха мускатного ореха</i>	Выпечка, фрукты, овощи, рыба, птица
<i>Майоран</i>	Мясо, курица, рыба, овощи, хлеб, зеленые салаты
<i>Мята</i>	Баранина, овощи, морковь, капуста, некоторые десертные блюда, шербет, чай
<i>Горчица</i>	Сыр, блюда из яиц, мясо, овощи, птица
<i>Мускатный орех</i>	Выпечка, фрукты, курица, блюда из яиц, овощи, winter squash (разновидность кабачка)
<i>Молотый лук</i>	Мясо, рыба, птица, супы, овощи, сыр, блюда из яиц, хлеб, рис, салаты
<i>Ореган</i>	Блюда из макарон, блюда из яиц, сыр, лук, свинина, баранина, рыба, курица, овощи, салаты
<i>Паприка</i>	Мясо, рыба, птица, блюда из яиц, сыр, овощи
<i>Перец</i>	Мясо, рыба, птица, овощи, блюда из яиц
<i>Приправа для блюд из птицы</i>	Птица, телятина
<i>Розмарин</i>	Баранина, птица, мясо, рыба, овощи, блюда из яиц, хлеб
<i>Шалфей</i>	Мясо, рыба, птица, баклажаны
<i>Эстрагон</i>	Мясо, рыба, птица, овощи
<i>Тимьян</i>	Мясо, рыба, птица, овощи
<i>Уксус</i>	Салаты, приготовленные овощи

Готовим без соли

Несколько простых советов, как придать вкус блюдам, готовя без соли:

- Приправляйте приготовленные овощи лимонным соком или уксусом.
- Смешайте приправы с несоленным сливочным маслом, маргарином или растительным маслом, чтобы приправить блюдо перед подачей.
- Кладите цельные специи в начале готовки. Кладите молотые специи за 15 минут до конца готовки.

Добавляйте в блюда специи и кулинарные травы

Кладите в блюда специи и кулинарные травы вместо соли:

Специя/ кулинарная травка	Положить в
<i>Перец душистый</i>	Мясо, рыба, блюда из яиц, фрукты, горошек
<i>Зерна аниса</i>	Sweetbreads (зобная железа телят), фрукты, морковь, свекла, творог «коттедж», печенье
<i>Базилик</i>	Мясо, рыба, блюда из яиц, овощи, рис, салаты
<i>Лавровый лист</i>	Мясо, рыба, жаркое, фасоль
<i>Тмин</i>	Хлеб, творог «коттедж», мясо, овощи, рис
<i>Кардамон</i>	Выпечка, фрукты, супы
<i>Молотая приправа «чили»</i>	Мясной рулет, курица, сыр, кукуруза, баклажаны, блюда из яиц
<i>Лук-резанец</i>	Салаты, творог «коттедж», блюда из яиц
<i>Корица</i>	Выпечка, фрукты, свинина, баранина, курица, морковь
<i>Гвоздика</i>	Фрукты, выпечка, рыба, тушеное мясо, зеленая фасоль, свекла, морковь
<i>Кориандр</i>	Пирожные, печенье, мясо, салаты, сыр
<i>Кумин (зира)</i>	Крупы, фасоль, мясной рулет, рыба, сыр, блюда из яиц, капуста, фруктовые пироги
<i>Молотая карри</i>	Мясо, чечевица, творог «коттедж», птица, овощи, рыба, салаты, хлеб

Слова, которые вы увидите на этикетках пищевых продуктов

Что значат некоторые слова, которые вы можете увидеть на этикетках пищевых продуктов:

Слова	Что это означает
<i>Unsalted (Несоленое)</i>	При обработке продукта соль не добавляли
<i>Reduced sodium (Пониженное содержание натрия)</i>	Как минимум на 75% меньше натрия, чем в обычном продукте
<i>Low sodium (Низкое содержание натрия)</i>	140 мг натрия или меньше на порцию
<i>Very low sodium (Очень низкое содержание натрия)</i>	35 мг натрия или меньше на порцию
<i>Sodium-free (Не содержит натрия)</i>	Менее 5 мг натрия на порцию

Что можно и что нельзя есть при малосолевой диете

Пищевые продукты	Разрешается	Избегайте
Напитки	Молоко (если разрешается), чай, кофе, фруктовые соки, газированные напитки (<i>не больше 12 унций газированных напитков в день</i>)	Овощные соки, содержащие соль
Хлебобулочные изделия <i>В день разрешается 1-2 куса обычного хлеба (дополнительные куски должны быть с низким содержанием натрия)</i>	Хлеб и булочки, в составе которых нет соли, пекарского порошка или питьевой соды Несоленые крекеры, «Holland Rusk» и сухари «zwieback»	Обычный хлеб и булочки, в состав которых входит соль, пекарский порошок или питьевая сода Соленые крекеры и крекеры «graham crackers»
Хлопья	Несоленые каши, обычная воздушная пшеница, воздушный рис, хлопья из измельченной пшеницы, другие хлопья с низким содержанием натрия	Все другие хлопья, быстрораствориваемая и быстрого приготовления манная крупа, мука-крупчатка, дробленая кукурузная крупа (hominy grits)

Пищевые продукты	Разрешается	Избегайте
Сыр	Сыр с низким содержанием натрия, творог «коттедж» с низким содержанием натрия	Все другие сыры
Десертные блюда <i>В день разрешается 1 порция обычного десерта</i>	Мороженое, шербет, десерт типа крема (как часть разрешенной порции молока) Желатин, выпечка с низким содержанием натрия	Растворимый десерт типа крема и другие десерты, приготовленные с солью, пекарским порошком или питьевой содой
Жиры <i>В день разрешается 2 ч. ложки обычного жира (дополнительные порции должны быть с низким содержанием натрия)</i>	Несолёные жиры: сливочное масло, маргарин, растительное масло для салатов, сметана, заправка для салатов, майонез, лярд, шортенинг Арахисовое масло без содержания соли	Обычное сливочное масло и маргарин, готовые солёные заправки для салатов и майонез, топленый жир бекона Обычное арахисовое масло
Фрукты	Свежие, замороженные и консервированные фрукты и фруктовые соки	Сухофрукты, для предотвращения порчи которых использован натрий, не более ½ чашки в день
Мясо, рыба, птица, яйца <i>В день разрешается 1 порция мяса, рыбы, птицы или яиц, приготовленных без соли</i>	Свежее или, замороженное мясо, птица или рыба без добавления соли или приправ, содержащих натрий Свежие устрицы, моллюски и креветки	Мясо, рыба или птица с добавлением соли или приправ, содержащих натрий Копченые и вяленые с солью мясные продукты: ветчина, бекон, сосиски, колбаса, нарезанное ломтиками копченое или вяленое мясо Рыба, замороженная с солью, консервированный тунец и лосось, моллюски, креветки и т. п.
Молоко <i>В день разрешается 3 чашки молока</i>	Обезжиренное, цельное, 2%-ное, шоколадное, какао, приготовленное из смеси с низким содержанием натрия, сгущенное без сахара	Кефир, солодовое молоко, сгущенное с сахаром молоко, молочные смеси

Пищевые продукты	Разрешается	Избегайте
Другие продукты	Сахар, сироп, желе, джем, мармелад, кленовый сироп, мед, карамель, специи и кулинарные травы из списка разрешенных продуктов (см. страницы 6 и 7), лимонный сок, уксус, несоленые орехи, какао в порошке, несоленый кетчуп, несоленая горчица	Черная патока, конфеты с добавленной солью или соединениями натрия, специи на основе соли, маринованные огурцы, пряный соус, маслины, соленые орехи и воздушная кукуруза, кетчуп, горчица, готовые соусы и подливки, искусственные подсластители, содержащие натрий, жевательный табак
Продукты, содержащие крахмал	Свежий, замороженный и консервированный белый или сладкий картофель без добавленной соли или смесей приправ, содержащих натрий Рис, макароны, спагетти, лапша	Картофельные чипсы, кукурузные чипсы с добавленной солью или соединениями натрия, соленый картофель, нарезанный соломкой, и замороженные изделия из картофеля с солью или смесями приправ, содержащих натрий
Супы	Бульон с низким содержанием натрия или суп, приготовленный с разрешенным молоком и овощами	Все готовые бульоны, супы, бульонные кубики (или прозрачные супы (сухие, консервированные или замороженные)
Овощи <i>В день не более 1 порции свеклы, моркови, шпината или сельдерея</i>	Все другие свежие, замороженные или консервированные овощи и овощные соки без добавленной соли или смесей приправ, содержащих натрий	Овощи и овощные соки, консервированные с солью, замороженный горошек и лимская фасоль, томатное пюре, квашенная капуста «sauerkraut», томатный соус

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help.

Established patients with questions about your treatment plan:

Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call the Nurse Voice Mail Line at 206-598-7519.

We will return your call as soon as possible.

To make an appointment:

Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call the Otolaryngology – Head and Neck Surgery Center at 206-598-4022.

Recipe for Sodium-Free Baking Powder

It is easy to make your own sodium-free baking powder. You can buy these ingredients from your pharmacist:

- Tartaric acid: 7.5 grams
- Potassium bitartrate: 56.1 grams
- Potassium bicarbonate: 39.8 grams
- Cornstarch: 28 grams

Use 1½ teaspoons low-sodium baking powder for each teaspoon of regular baking powder. When you use it in baked goods, add it toward the end of mixing time and stir only enough to mix it in.

Recommended Reading

Cooking without a Grain of Salt, by Elma W. Bagg, Susan Bagg Todd, and Robert Ely Bagg.



Eating a Low-Salt Diet

Making it work for you

Your doctor has prescribed a low-sodium (low-salt) diet for you. You need to reduce your sodium intake to 1,500 milligrams (mg) a day.

We suggest that you meet with a registered dietitian to learn more about this diet. Ask your doctor for a referral to see a dietitian from UWMC's Food and Nutrition Services. Check with your insurance company to see if it covers visits with a dietitian.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Otolaryngology – Head and
Neck Surgery Center

Box 356161

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4022

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

© University of Washington Medical Center
Pub. 04/2005, 04/2011
Rev. 04/2011

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>

Avoid these seasonings and sauces:

- Baking powder
- Monosodium glutamate (MSG)
- Baking soda
- Meat tenderizer
- Onion flakes
- Any kind of salt: celery, garlic, lite, onion, or seasoned
- Barbeque sauce
- Catsup
- Chili
- Horseradish
- Kitchen Bouquet seasoning
- Meat sauce
- Mustard
- Pickle relish
- Soy sauce
- Worcester-shire sauce

Most foods naturally contain some sodium, and many processed foods contain a lot of added salt. Added salt is the main source of sodium in our diets. You must avoid many foods to keep your sodium intake within the prescribed amount.

Basic Guidelines for a Low-Salt Diet

- Do not add salt when you prepare food.
- Do not add salt to food after it is prepared.
- Do not use salt substitutes.
- Use herbs and spices for flavoring.

Read Food Labels Carefully

Salt is often added to foods during processing. If you see “sodium,” “soda,” “salt,” or “brine” in the ingredients, check with your provider before eating the food.

Be aware that labeling such as “lite” or “light” may be misleading. These words only mean the product has less of a certain ingredient compared to the regular product.

“Lite salt” contains less sodium than regular table salt, but it still is high in sodium. It is not allowed on a sodium-restricted diet.

Other Products to Avoid

- Alkalizer tablets or powder such as seltzer or bicarbonate of soda (baking soda)
- Cough medicines*
- Laxatives*
- Mineral waters*
- Pain relievers and sedatives*

*Rely on your provider to prescribe these.

Spice/Herb	Add to
<i>Fennel seed</i>	Bread, cookies, apples, pork, eggs, fish, beets, cabbage, cheese
<i>Garlic</i>	Salads, soups, meat, poultry, fish, bread, butter
<i>Ginger</i>	Fruit, vegetables, baked goods, meat, fish, poultry
<i>Horseradish</i>	Meat, vegetables, butter, margarine
<i>Lemon or lime juice</i>	Vegetables, fruit, baked goods, fish, tea
<i>Mace</i>	Baked goods, fruit, vegetables, fish, poultry
<i>Marjoram</i>	Meat, chicken, fish, vegetables, breads, green salads
<i>Mint</i>	Lamb, vegetables, carrots, cabbage, some desserts, sherbet, tea
<i>Mustard</i>	Cheese, eggs, meat, vegetables, poultry
<i>Nutmeg</i>	Baked goods, fruit, chicken, eggs, vegetables, winter squash
<i>Onion powder</i>	Meat, fish, poultry, soups, vegetables, cheese, eggs, bread, rice, salads
<i>Oregano</i>	Pasta, eggs, cheese, onions, pork, lamb, fish, chicken, vegetables, salads
<i>Paprika</i>	Meat, fish, poultry, eggs, cheese, vegetables
<i>Pepper</i>	Meat, fish, poultry, vegetables, eggs
<i>Poultry seasoning</i>	Poultry, veal
<i>Rosemary</i>	Lamb, poultry, meat, fish, vegetables, eggs, bread
<i>Sage</i>	Meat, fish, poultry, eggplant
<i>Tarragon</i>	Meat, fish, poultry, vegetables
<i>Thyme</i>	Meat, fish, poultry, vegetables
<i>Vinegar</i>	Salads, cooked vegetables

Cooking without Salt

Here are some simple tips for adding flavor to foods without adding salt:

- Add lemon juice or vinegar to cooked vegetables.
- Mix seasonings with unsalted butter, margarine, or oil to put on foods before serving.
- Add whole spices at the beginning of cooking. Add ground spices 15 minutes before the end of cooking.

Add Spices and Herbs to Your Foods

Try these spices and herbs instead of salt to flavor your foods:

Spice/Herb	Add to
<i>Allspice</i>	Meat, fish, eggs, fruit, peas
<i>Anise seed</i>	Sweet breads, fruit, carrots, beets, cottage cheese, cookies
<i>Basil</i>	Meat, fish, eggs, vegetables, rice, salads
<i>Bay leaf</i>	Meat, fish, stews, beans
<i>Caraway</i>	Bread, cottage cheese, meat, vegetables, rice
<i>Cardamom</i>	Baked goods, fruit, soups
<i>Chili powder</i>	Meatloaf, chicken, cheese, corn, eggplant, eggs
<i>Chives</i>	Salads, cottage cheese, egg dishes
<i>Cinnamon</i>	Baked goods, fruit, pork, lamb, chicken, carrots
<i>Cloves</i>	Fruit, baked goods, fish, pot roast, green beans, beets, carrots
<i>Coriander</i>	Pastry, cookies, meat, salads, cheese
<i>Cumin</i>	Grains, beans, meatloaf, fish, cheese, eggs, cabbage, fruit pie
<i>Curry powder</i>	Meat, lentils, cottage cheese, poultry, vegetables, fish, salad, bread

Words You Will See on Food Labels

Here are meanings for some words you may see on food labels:

Wording	What It Means
<i>Unsalted</i>	No salt added during processing
<i>Reduced sodium</i>	At least 75% less sodium than the food normally has
<i>Low sodium</i>	140 mg of sodium or less per serving
<i>Very low sodium</i>	35 mg of sodium or less per serving
<i>Sodium-free</i>	Less than 5 mg of sodium per serving

What to Eat and What to Avoid on a Low-Salt Diet

Food	Allowed	Avoid
Beverages	Milk (if allowed), tea, coffee, fruit juices, carbonated drinks (<i>no more than 12 oz. carbonated drinks a day</i>)	Vegetable juices that contain salt
Breads <i>1 to 2 slices of regular bread allowed a day (additional slices must be low-sodium)</i>	Bread and rolls prepared without salt, baking powder, or baking soda Unsalted crackers, Holland Rusk, and zwieback	Regular bread and rolls prepared with salt, baking powder, or baking soda Salted crackers and graham crackers
Cereals	Unsalted cooked cereals, regular puffed wheat, puffed rice, shredded wheat, other low-sodium dry cereals	All other dry cereals, instant and quick-cooking cream of wheat, farina, hominy grits

Food	Allowed	Avoid
Cheese	Low-sodium cheese, low-sodium cottage cheese	All other cheeses
Desserts <i>OK to have 1 serving a day of regular dessert</i>	Ice cream, sherbet, pudding (as part of milk allowance) Gelatin, low-sodium baked goods	Instant pudding and other desserts made with salt, baking powder, or baking soda
Fat <i>OK to have 2 teaspoons regular fat a day (extra must be low-sodium)</i>	Unsalted fats: butter, margarine, salad oil, sour cream, salad dressing, mayonnaise, lard, shortening Salt-free peanut butter	Regular butter and margarine, commercial salted salad dressings and mayonnaise, bacon drippings Regular peanut butter
Fruits	Fresh, frozen, and canned fruits and fruit juices	Dried fruits preserved with sodium limited to ½ cup a day
Meat, Fish, Poultry, Eggs <i>OK to have 1 serving of meat, fish, poultry, or egg if prepared without salt</i>	Fresh or frozen meat, poultry, or fish without added salt or seasoning mixtures that contain sodium Fresh oysters, clams, and shrimp	Meat, fish, or poultry with added salt or seasoning mixtures that contain sodium Smoked and salt-cured meats: ham, bacon, hot dogs, sausage, cold cuts Fish frozen with salt, canned tuna and salmon, other shellfish
Milk <i>OK to have 3 cups a day</i>	Skim, whole, 2%, chocolate, cocoa made from low-sodium mix, evaporated	Cultured buttermilk, malted, condensed, milk mixes

Food	Allowed	Avoid
Other Foods	Sugar, syrup, jelly, jam, marmalade, maple syrup, honey, hard candy, spices and herbs on allowed list (see pages 6 and 7), lemon juice, vinegar, unsalted nuts, cocoa powder, unsalted catsup, unsalted mustard	Molasses, candy with added salt or sodium compounds, salt-based spices, pickles, relish, olives, salted nuts and popcorn, catsup, mustard, prepared sauces and gravy, artificial sweeteners that contain sodium, chewing tobacco
Starches	Fresh, frozen, and canned white or sweet potatoes without added salt or seasoning mixtures that contain sodium Rice, macaroni, spaghetti, noodles	Potato chips, corn chips with salt or sodium compounds added, salted shoestring potatoes, and frozen potato products with salt or seasoning mixtures that contain sodium
Soups	Low-sodium broth or soup made with allowed milk and vegetables	All commercial broth, soup, bouillon, or consommé (powdered, canned, or frozen)
Vegetables <i>No more than 1 serving a day of beets, carrots, spinach, or celery</i>	All other fresh, frozen, or canned vegetables and vegetable juices without added salt or seasoning mixtures that contain sodium	Canned vegetables and vegetable juices that are canned with salt, frozen peas and lima beans, tomato puree, sauerkraut, tomato sauce