



## Có thắc mắc?

Thắc mắc của quý vị rất quan trọng. Xin gọi bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc của quý vị nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan ngại. Nhân viên y viện UWMC luôn sẵn sàng để giúp đỡ quý vị.

### Bệnh nhân hiện tại có thắc mắc về kế hoạch điều trị của quý vị:

Ngày thường từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, xin gọi Đường Dây Nhấn Tin Cho Y Tá ở số 206-598-7519.

Chúng tôi sẽ gọi lại cho quý vị càng sớm càng tốt.

### Để lấy hẹn:

Ngày thường từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, xin gọi Khoa Tai Mũi Họng – Trung Tâm Giải Phẫu Đầu và Cổ ở số 206-598-4022.

## Công Thức Bột Nồi Không Có Muối Sodium

Tự làm bột nồi không có muối sodium cho quý vị rất dễ dàng. Quý vị có thể mua những thành phần này từ tiệm thuốc tây của quý vị:

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

Dùng 1½ muỗng cà phê bột nồi loại ít muối sodium cho mỗi muỗng cà phê bột nồi loại thường. Khi quý vị dùng bột nồi trong bánh nướng, hãy cho bột nồi vào khoảng cuối thời gian trộn bột và chỉ khuấy vừa đủ để trộn bột nồi vào.

### Sách Đề Nghị Đọc

*Cooking without a Grain of Salt* (Nấu Ăn Không Thêm Hạt Muối Nào) của Elma W. Bagg, Susan Bagg Todd, và Robert Ely Bagg.



## Hướng Dẫn Bệnh Nhân

Khoa Tai Mũi Họng – Trung Tâm Giải Phẫu Đầu và Cổ

# Dùng Chế Độ Ăn Uống Ít Muối

*Làm cho chế độ ăn uống có tác dụng đối với quý vị*

Bác sĩ của quý vị đã chỉ định chế độ ăn uống ít muối sodium (ít muối) cho quý vị. Quý vị cần giảm lượng muối sodium đưa vào cơ thể ở mức 1,500 miligram (mg) một ngày.

Chúng tôi đề nghị quý vị gặp một chuyên viên dinh dưỡng được cấp giấy phép để biết thêm về chế độ ăn uống này. Hãy xin bác sĩ của quý vị giấy giới thiệu để gặp một chuyên viên dinh dưỡng từ Khoa Thực Phẩm và Dinh Dưỡng của UWMC. Hãy kiểm tra với công ty bảo hiểm của quý vị để biết bảo hiểm có đài thọ cho việc gặp chuyên viên dinh dưỡng hay không.

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  
Vietnamese  
Pub. 04/2005, 04/2011  
Rev. 04/2011

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

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
MEDICAL CENTER

**Tránh những gia vị và nước sốt sau đây:**

- Bột nổi
- Bột ngọt (MSG)
- Baking soda (bột nở)
- Chất làm thịt mềm
- Hành sấy
- Bất kỳ loại muối nào: cần tây, tỏi, ít muối, hành, hoặc gia vị
- Nước sốt thịt nướng
- Nước sốt cà chua
- Ớt
- Củ cải ngựa
- Gia vị Kitchen Bouquet
- Nước sốt thịt
- Mù tạt
- Dưa chua
- Xi dầu
- Xốt Worcestershire

Hầu hết các thực phẩm đều chứa muối sodium tự nhiên, và nhiều thực phẩm chế biến chứa nhiều lượng muối được cho thêm vào. Lượng muối thêm vào là nguồn muối sodium chính trong chế độ ăn uống của chúng ta. Quý vị phải tránh dùng nhiều thực phẩm để giữ lượng muối sodium đưa vào cơ thể của quý vị trong giới hạn được chỉ định.

**Hướng Dẫn Căn Bản Cho Chế Độ Ăn Uống Ít Muối**

- Đừng thêm muối khi quý vị nấu nướng thức ăn.
- Đừng thêm muối vào thức ăn sau khi được nấu nướng.
- Đừng dùng các chất thay thế muối.
- Dùng được thảo và gia vị để thêm hương vị.

**Đọc Kỹ Các Nhãn Hiệu Thực Phẩm**

Muối thường được thêm vào thực phẩm trong lúc chế biến. Nếu quý vị thấy “sodium,” “soda,” “salt,” hoặc “brine” trong các thành phần, hãy kiểm tra với chuyên viên chăm sóc của quý vị trước khi ăn thực phẩm này.

Hãy lưu ý những nhãn hiệu ghi “lite” (ít) hoặc “light” (nhẹ) có thể sai lạc. Những từ này chỉ có nghĩa là sản phẩm có ít thành phần nào đó so với sản phẩm thường.

“Lite salt” (ít muối) có lượng muối sodium ít hơn muối thường, nhưng vẫn có lượng muối sodium cao. Chế độ ăn uống hạn chế muối sodium cũng không cho phép dùng ít muối.

**Các Sản Phẩm Khác Cần Phải Tránh**

- Thuốc viên hoặc bột kiềm chẳng hạn như seltzer hoặc muối bicarbonate (baking soda)
- Thuốc ho\*
- Thuốc nhuận trường\*
- Nước khoáng\*
- Thuốc giảm đau và làm dịu đau\*

\* Tùy thuộc vào chuyên viên cung cấp của quý vị kê toa những thuốc này.

Gia Vị/Thảo Mộc	Thêm vào
<i>Hạt thì là</i>	Bánh mì, bánh quy, táo, thịt heo, trứng, cá, củ cải đường, bắp cải, pho mát
<i>Tỏi</i>	Xà lách, xúp, thịt, thịt gà vịt, cá, bánh mì, bơ
<i>Gừng</i>	Trái cây, rau củ, bánh nướng, thịt, cá, thịt gà vịt
<i>Cải ngựa</i>	Thịt, rau củ, bơ, bơ thực vật
<i>Nước chanh</i>	Rau củ, trái cây, bánh nướng, cá, trà
<i>Nhục đậu khấu</i>	Bánh nướng, trái cây, rau củ, cá, thịt gà vịt
<i>Rau kinh giới</i>	Thịt, thịt gà, cá, rau củ, bánh mì, xà lách xanh
<i>Bạc hà</i>	Thịt cừu, rau củ, cà rốt, cải bắp, một số thức ăn tráng miệng, kem bằng nước quả, trà
<i>Mù tạt</i>	Pho mát, trứng, thịt, rau củ, thịt gà vịt
<i>Hạt nhục đậu khấu</i>	Bánh nướng, trái cây, thịt gà, trứng, rau củ, bí
<i>Bột hành</i>	Thịt, cá, thịt gà vịt, xúp, rau củ, pho mát, trứng, bánh mì, gạo, xà lách
<i>Oregano</i>	Mì sợi, trứng, pho mát, hành, thịt heo, thịt cừu, cá, thịt gà, rau củ, xà lách
<i>Ớt bột</i>	Thịt, cá, thịt gà vịt, trứng, pho mát, rau củ
<i>Tiêu</i>	Thịt, cá, thịt gà vịt, rau củ, trứng
<i>Gia vị thịt gà vịt</i>	Thịt gà vịt, thịt bê
<i>Lá hương thảo</i>	Thịt cừu, thịt gà vịt, thịt, cá, rau củ, trứng, bánh mì
<i>Ngải đắng</i>	Thịt, cá, thịt gà vịt, cà tím
<i>Ngải giấm</i>	Thịt, cá, thịt gà vịt, rau củ
<i>Húng tây</i>	Thịt, cá, thịt gà vịt, rau củ
<i>Giấm</i>	Xà lách, rau củ chín

### Nấu Nướng Không Bỏ Muối

Đây là một vài mẹo vặt đơn giản để thêm hương vị vào thực phẩm mà không phải thêm muối:

- Thêm nước chanh hoặc giấm vào rau củ nấu chín.
- Trộn gia vị với bơ, bơ thực vật hoặc dầu không có muối để bỏ lên trên thực phẩm trước khi dùng.
- Thêm gia vị nguyên khi bắt đầu nấu nướng. Thêm gia vị xay 15 phút trước khi nấu xong.

### Thêm Gia Vị và Thảo Mộc Vào Thực Phẩm Của Quý Vị

Thử dùng những gia vị và thảo mộc thay vì dùng muối để thêm hương vị vào thực phẩm của quý vị:

Gia Vị/Thảo Mộc	Thêm vào
<i>Tiêu hạt Jamaica</i>	Thịt, cá, trứng, trái cây, đậu hà lan
<i>Hạt hồi</i>	Bánh mì ngọt, trái cây, cà rốt, củ cải đường, pho mát ít chất béo, bánh quy
<i>Rau quế</i>	Thịt, cá, trứng, rau củ, gạo, xà lách
<i>Lá nguyệt quế</i>	Thịt, cá, thịt hầm, đậu
<i>Caraway</i>	Bánh mì, pho mát ít chất béo, thịt, rau củ, gạo
<i>Bạch đậu khấu</i>	Bánh nướng, trái cây, xúp
<i>Ớt bột</i>	Thịt nướng, thịt gà, pho mát, ngô, cà tím, trứng
<i>Hẹ</i>	Xà lách, pho mát ít chất béo, các món trứng
<i>Quế</i>	Bánh nướng, trái cây, thịt heo, thịt cừu, thịt gà, cà rốt
<i>Đinh hương</i>	Trái cây, bánh nướng, cá, thịt quay, đậu xanh, củ cải đường, cà rốt
<i>Rau mùi</i>	Bánh ngọt, bánh quy, thịt, xà lách, pho mát
<i>Thìa là</i>	Ngũ cốc, đậu, thịt nướng, cá, pho mát, trứng, cải bắp, bánh nướng trái cây
<i>Bột ca ri</i>	Thịt, đậu lăng, pho mát ít chất béo, thịt gà vịt, rau củ, cá, xà lách, bánh mì

### Những Từ Quý Vị Sẽ Thấy Trên Các Nhãn Thực Phẩm

Đây là ý nghĩa của một số từ mà quý vị có thể nhìn thấy trên các nhãn thực phẩm:

Cách Diễn Đạt	Điều Đó Có Nghĩa Gì
<i>Không muối</i>	Không thêm muối trong quá trình chế biến
<i>Giảm muối sodium</i>	Ít muối hơn những thực phẩm thường tối thiểu 75%
<i>Thấp muối sodium</i>	140 mg muối sodium hoặc ít hơn cho mỗi khẩu phần
<i>Rất thấp muối sodium</i>	35 mg muối sodium hoặc ít hơn cho mỗi khẩu phần
<i>Không có muối sodium</i>	Ít hơn 5mg muối sodium cho mỗi khẩu phần

### Những Gì Ăn Được và Những Gì Cần Tránh Trong Chế Độ Ăn Uống Ít Muối

Thực Phẩm	Dùng Được	Tránh
<b>Thức Uống</b>	Sữa (nếu được phép), trà, cà phê, nước ép trái cây, nước ngọt ( <i>không nhiều hơn 12 oz. nước ngọt một ngày</i> )	Nước ép rau củ có muối
<b>Bánh Mì</b> <i>Được dùng 1 đến 2 lát bánh mì thường một ngày (bánh mì ăn thêm phải là loại thấp muối sodium)</i>	Bánh mì và bánh mì nhỏ không có muối, bột nở, hoặc bột nở Bánh quy giòn không muối, Holland Rusk, và bánh mì nướng	Bánh mì thường và bánh mì nhỏ có muối, bột nở, hoặc bột nở Bánh quy giòn có muối và bánh graham
<b>Ngũ Cốc</b>	Ngũ cốc chín không muối, lúa mì rang phồng loại thường, gạo rang phồng, lúa mì nghiền nhỏ, ngũ cốc khô ít muối sodium khác	Tất cả các loại ngũ cốc khô khác, kem băng lúa mì, tinh bột, lứt ngô loại ăn liền và nấu nhanh

Thực Phẩm	Dùng Được	Tránh
<b>Phó Mát</b>	Phó mát ít muối sodium, phó mát ít chất béo và ít muối sodium	Tất cả các loại phó mát khác
<b>Thức Ăn Tráng Miệng</b> <i>Được dùng một khẩu phần thức ăn tráng miệng bình thường mỗi ngày</i>	Kem, kem bằng nước quả, bánh pudding (như một phần trong khẩu phần sữa) Gelatin, thực phẩm nướng ít muối sodium	Pudding ăn liền và các thức ăn tráng miệng khác có muối, bột nở, hoặc bột nở
<b>Chất Béo</b> <i>Được dùng 2 muỗng cà phê chất béo thường mỗi ngày (chất béo dùng thêm phải có ít muối sodium)</i>	Chất béo không muối: bơ, bơ thực vật, dầu xà lách, kem chua, nước xốt trộn xà lách và mayonnaise, mỡ, dầu Bơ đậu phụng không muối	Bơ thường và bơ thực vật, nước xốt xà lách và mayonnaise có muối bán ngoài thị trường, mỡ thịt hun khói Bơ đậu phụng thường
<b>Trái Cây</b>	Tươi, đông lạnh, và trái cây đóng hộp và nước ép trái cây	Trái cây khô được bảo quản bằng muối sodium, giới hạn ½ cốc một ngày
<b>Thịt, Cá, Thịt Gà Vịt, Trứng</b> <i>Được dùng 1 khẩu phần thịt, cá, thịt gà vịt, hoặc trứng nếu nấu không bỏ muối</i>	Thịt, thịt gà vịt, hoặc cá tươi hoặc đông lạnh không thêm muối hoặc hỗn hợp gia vị có chứa muối sodium Sò, trai và tôm tươi	Thịt, cá, hoặc thịt gà vịt có thêm muối hoặc hỗn hợp gia vị chứa muối sodium Thịt hun khói và thịt muối: thịt đùi muối, thịt hun khói, xúc xích, lạp xưởng, thịt nguội Cá đông lạnh có muối, cá hồi và cá thu hộp, các hải sản có vỏ khác
<b>Sữa</b> <i>Được dùng 3 cốc một ngày</i>	Sữa tách chất béo, sữa nguyên chất béo, 2%, sôcôla từ hỗn hợp ít muối sodium, cô đặc	Nước sữa, hỗn hợp sữa mạch nha, cô đặc

Thực Phẩm	Dùng Được	Tránh
<b>Các Thực Phẩm Khác</b>	Đường, nước đường, thạch, mứt, mứt cam, nước đường từ cây phong, mật, kẹo cứng, gia vị và thảo mộc trên danh sách cho phép (xem trang 6 và 7), nước chanh, giấm, đậu không muối, bột ca cao, xốt cà chua không muối, tương mù tạt không muối	Đường cô đặc, kẹo có thêm muối hoặc hợp chất muối sodium, gia vị có chứa muối, dưa chua, dưa chua ngọt, ô liu, đậu và ngô rang nở có muối, xốt cà chua, tương mù tạt, nước xốt và nước chấm làm sẵn, chất ngọt nhân tạo có chứa muối sodium, thuốc lá nhai
<b>Tinh Bột</b>	Khoai tây trắng hoặc ngọt loại tươi, đông lạnh, và đóng hộp không bỏ thêm muối hoặc các hợp chất gia vị có chứa muối sodium Gạo, mì ống, mì sợi, bún	Khoanh khoai tây, ngô có muối hoặc hợp chất muối sodium, khoai tây sợi có muối, và các sản phẩm khoai tây đông lạnh có muối hoặc hợp chất gia vị có chứa muối sodium
<b>Xúp</b>	Nước thịt hoặc xúp ít muối sodium làm từ sữa và rau củ có thể dùng được	Tất cả các loại nước thịt, xúp, nước canh, xúp thịt (bột, đóng lon hoặc đông lạnh)
<b>Rau củ</b> <i>Không nhiều hơn 1 khẩu phần củ cải đường, cà rốt, rau dền, hoặc cần tây một ngày</i>	Tất cả các loại rau củ và nước ép rau củ tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp khác không bỏ thêm muối hoặc gia vị có chứa muối sodium	Rau củ đóng hộp và nước ép rau củ được đóng hộp với đậu hà lan và đậu ngự đông lạnh, có muối, bột cà chua, dưa cải, nước xốt cà chua

## 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
<b>Beverages</b>	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
<b>Breads</b> <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
<b>Cereals</b>	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
<b>Cheese</b>	Low-sodium cheese, low-sodium cottage cheese	All other cheeses
<b>Desserts</b> <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
<b>Fat</b> <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
<b>Fruits</b>	Fresh, frozen, and canned fruits and fruit juices	Dried fruits preserved with sodium limited to ½ cup a day
<b>Meat, Fish, Poultry, Eggs</b> <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
<b>Milk</b> <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
<b>Other Foods</b>	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
<b>Starches</b>	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
<b>Soups</b>	Low-sodium broth or soup made with allowed milk and vegetables	All commercial broth, soup, bouillon, or consommé (powdered, canned, or frozen)
<b>Vegetables</b> <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