

## דיאטה דלת מלח

צריכת כמויות גדולות של מלח ונתרן במזון שאנחנו אוכלים, עלולה לגרום לעליה בלחץ דם ולסיכון למחלות נוספות. המלח מורכב מ-60% כלור ו-40% נתרן. מקורות המלח שאנו צורכים:

- כ-10 אחוז - מזונות המכילים נתרן באופן טבעי
- כ-15 אחוז - מלח שמוסיפים בבישול או בזמן האכילה
- כ-75 אחוז של צריכת המלח היא ממזונות מוכנים ומעובדים כמו: שימורי מזון שונים, (בשר, נקניקים, דברי מאפה), גבינות, רטבים מוכנים, אבקות מרק, חמוצים, פיצוחים וחטיפים מלוחים.

### המלצות כלליות לצריכה מופחתת של מלח

- הצריכה היומית המומלצת היא 2/3 כפית לילדים וכפית אחת למבוגרים
- יש להימנע מקניית מזונות מוכנים, משומרים, כבושים ומעובדים
- רצוי לצרוך מזונות המכילים לא יותר מ-400 גרם נתרן ב-100 גרם מוצר
- בזמן קניות:
  - מומלץ להקפיד לקרוא את תוויות המזון ולחפש את המנוחים המעידים על תכולת המלח במוצר: מלח, נתרן, סודיום, סודיום גלוטאמט, מונוסודיום גלוטאמט, סודיום ניטראט, מלח ים, מלח בצל, מלח סלרי ומלח שום
  - רצוי לקנות מזונות המסומנים כדלים או ללא מלח או מופחתים במלח.
  - מזון דל מלח מכיל לא יותר מ-120 מ"ג נתרן ב-100 גרם מזון
- בהכנת מזון בבית:
  - רצוי לצרוך יותר מזונות טריים ופחות מזונות מעובדים
  - יש להפחית שימוש במלח בבישול
  - ניתן לשפר את טעם המזונות שמכינים בבית על ידי שימוש בתבלינים יבשים שונים, צמחי תבלין טריים שונים, שום, מיץ לימון, חומץ, קליפת לימון והדרים
  - מומלץ להימנע משימוש בתבלינים המכילים מלח וברטבים קנויים כמו: רוטב סויה, קטשופ וברביקיו
  - יש להמעיט בהמלחת מזונות בזמן הכנתם ולהימנע מהמלחת המזון בצלחת לפני האכילה ובזמן הארוחה
  - מומלץ לצלות בשר על אש ישירה ללא תוספת מלח
  - להפחית כמות המלח בבשר מוכשר, אפשר להשרות במים במשך כמה שעות או להרתיח במים ולשפוך אותם
  - אין להשתמש בתחליפי מלח ללא נתרן ללא המלצת רופא או דיאטנית.
- רצוי להפחית את כמות המלח בהדרגה כדי להתרגל לטעם המופחת במלח.

### ההמלצות אלה הן כלליות.

מומלץ לפנות לדיאטנית לייעוץ ולהתאמת תפריט אישי.

## מזונות מומלצים ושאינם מומלצים בדיאטה דלת מלח

סוג המזון	מזונות דלי נתרן מומלצים	מזונות עתירי נתרן שאינם מומלצים
<b>חלב ומוצריו</b>	חלב רגיל, דל שומן, כל סוגי הלבן הכחושים, יוגורט, גבינת ריקוטה, גבינות ללא תוספת מלח - כנען, טוב טעם, טבורוג.	גבינות : צהובות, מלוחות מותכות, קשות ומעושנות. גבינות לבנות שמנות, גבינות צאן, גבינות בטעמים שונים.
<b>ירקות ופירות</b>	כל הסוגים : טריים, קפואים, משומרים ללא מלח מיובשים טבעי ומבושלים ללא תוספת מלח.	ירקות משומרים או כבושים במלח ובחומץ (חמוצים).
<b>לחם ודברי מאפה</b>	קמחים ודגנים למיניהם כמו : חיטה, שיבולת שועל, כוסמת, אורז, תפוחי אדמה ותירס. כל סוגי הלחם, פיתות, לחמניות מצות, קרקרים, בייגלה וכעכים ללא מלח, מאפים ביתיים ללא מלח.	כל דברי המאפה העשויים עם סודה לשתייה, מונסדיום גלוטמט, מאפים מלוחים חטיפים מוכנים מלוחים. עוגיות קרקרים ומציות מלוחות. תבשילים מוכנים, כמו מרקים ומנה חמה .
<b>בשר</b>	בשר טרי או קפוא לא מעובד - בקר, עוף, הודו. הכנה ללא תוספת מלח.	בשרים משומרים, מעושנים וכבושים. תוצרת בשר כמו נקניק ונקניקיות. מאכלי בשר מוכנים לאכילה. תחליפי בשר – סויה.
<b>דגים</b>	כל הסוגים : טריים, קפואים לא מעובדים. הכנה ללא מלח.	דגים מעושנים, מלוחים, משומרים וכבושים. מאכלי דגים מוכנים לאכילה וביצי דגים.
<b>ביצים</b>	מוכנות ללא תוספת מלח.	
<b>קטניות</b>	כל הסוגים היבשים ללא עיבוד. מבושלות בבית ללא מלח.	גרגירי קטניות משומרים או קלויים במלח. מוצרי סויה מעובדים מוכנים אכילה, ממרח חומוס.
<b>שומן</b>	כל סוגי השמנים : מרגרינה ללא מלח, מיונו, טחינה גולמית מוכנה בבית. אבוקדו גרעינים, אגוזים, שקדים ופיצוחים למיניהם טבעיים או קלויים ללא מלח.	מרגרינה, חמאה רגילה או עם מלח. מיונו קנוי. טחינה מוכנה. זיתים, ממרח זיתים. פיצוחים מלוחים.
<b>משקאות</b>	קפה, תה, קקאו, לימונדה וסודה.	משקאות מוכנים, משקאות קלים.
<b>מתיקה</b>	עוגות תוצרת בית.	עוגות מוכנות קניות, פודינג מוכן. כל דבר המוכן עם סודה לשתייה.
<b>תבלינים</b>	כל התבלינים הטבעיים : אורגנו, אגוז מוסקט אניס, הל, חרדל, כמון, עלי דפנה, ציפורן, קימל, קינמון, קימל ופלפל שחור ולבן. תמציות למיניהן, חומצת לימון, כל סוגי היין, חומץ, לימון וגיינג'ר, שום ובצל. עשבי תיבול : נענע, שמיר, פטרוזיליה, כוסברה, ריחן, מרווה, מיורן, רוזמרין, שיבה ולימוני.	אבקות מרק, קוביות מרק. רטבים מוכנים לסלט, רטבים לבישול. תערובות תבלינים מוכנות. מרכיבי בשר. רוטב סויה, מיסו, ציילי, ברביקיו, אלף האיים, קטשופ. תחליפי מלח : מלח עשבים, מלח ים, מלח סלרי, מלח בצל.

