

## המלצות לתזונה דלת נתרן

- יתר לחץ דם הינו גורם סיכון מובהק למחלות כליה, לב וכלי דם. גורמים רבים משפיעים על לחץ הדם בין היתר גנטיקה, מצב נפשי, אורח חיים ישבני, עודף משקל והרגלי אכילה.
- לגורמים התזונתיים השפעה ניכרת, בעיקר למשקל ולצריכת הנתרן שהוא הרכיב במלח המשפיע על לחץ הדם.
- צריכת המלח המומלצת לשמירה על לחץ דם תקין היא כפית מלח ליום = 6 גר' מלח = 2300 מ"ג נתרן, כאשר רוב הציבור צורך פי 2 עד 3 מהמלצה זו.
- מרבית הצריכה היומית מקורה ממזונות מתועשים ולא דווקא מהמלחיה. מכיוון שאנו כ"כ רגילים לטעם המלוח לעיתים איננו מבחינים בו, לשם כך מומלץ להיעזר בקריאת תוויות המזון ע"מ להבחין בין מוצר דל מלח לבין מוצר עתיר מלח.
- להלן ההגדרות:
  - מזון **נטול מלח** מכיל פחות מ- 5 מ"ג נתרן ב- 100 גר' מזון.
  - מזון **דל מלח** מכיל פחות מ- 100 מ"ג נתרן ב- 100 גר' מזון.
  - מזון **עתיר מלח** מכיל מעל 500 מ"ג נתרן ב- 100 גר' מזון.
  - מזון **מופחת מלח** מכיל כ-25% פחות נתרן מהמוצר המקורי ולא דווקא יהווה מוצר דל נמלח.
- להלן טבלה המחלקת את קבוצות המזון השונות בהתאם לתכולת המלח, מומלץ לשלב את אותם מזונות דלי מלח בתפריט היומי **בהתאם להמלצת הדיאטנית**.

מומלץ (דל נתרן)	לא מומלץ (עתיר נתרן)
<b>מוצרי חלב:</b> חלב, לבן, יוגורט, אשל, גבינה לבנה 3%-5%, ריקוטה, כנען, גבינת שמנת טבעית דלת שומן, טבורג,	<b>מוצרי חלב:</b> גבינות צהובות, גבינות מלוחות (צפתית, בולגרית וכד'), גבינת קוטג'.
<b>בשר ודגים:</b> עוף טרי, דג טרי או טונה <u>במים</u> משימורים, הודו טרי, בקר טרי, בשר טחון במקום.	<b>בשר ודגים:</b> בשר ודגים מעושנים, (פסטרמה, נקניקים, נקניקיות, סרדינים, אנשובי, לקרדה וכו'), מוצרי בשר מוכנים (שניצלים, קציצות בשר/ דגים, תחליפי בשר על בסיס סויה / טופו וכו').
<b>לחם ומוצרי מאפה:</b> לחם, מצה, קרקרים ללא מלח, אורז, פסטה, תפוח אדמה, פתיתים.	<b>לחם ומוצרי מאפה:</b> לחם, מצה, קרקרים ללא מלח, אורז, פסטה, בורקס, פיצה, מלואח, ג'חנון.
<b>ירקות ופירות:</b> טריות, מוקפאים, מבושלים, מיצים טריים.	<b>ירקות ופירות:</b> כבושים, שימורים, סלטים מוכנים קנויים.
<b>קטניות:</b> יבשות (חומס, אפונה, עדשים, פתיתי סויה)	<b>קטניות:</b> שימורי קטניות, סלט חומס מוכן.
<b>שומנים:</b> שמנים מהצומח, מרגרינה וחמאה ללא מלח, אבוקדו, טחינה גולמית, אגוזים, שקדים וגרעינים ללא מלח.	<b>שומנים:</b> חמאה ומרגרינה עם מלח, זיתים, סלט טחינה מוכן, פיצוחים בתוספת מלח.
<b>תבלינים:</b> כל התבלינים הטהורים חוץ ממלח	<b>תבלינים:</b> מלח, אבקת מרק, מונוסודיום גלוטמט, ומוצרים המכילים אותו. תבלינים מעורבים כגון: תבלין לגריל/ "על האש" וכד'. רטבים מוכנים. סלטים מוכנים.
<b>שונות:</b> סוכר, דבש, ריבה, חלבה, שוקולד, סוכריות	<b>שונות:</b> חטיפים כגון: צ'יפס, במבה, ביסלי, פיצה, פלאפל, מוצרי מזון מוכנים.