



PATIENT
EDUCATION



Sodium Restricted Diet

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

Name: _____

Dietitian: _____

Date: _____

Why follow a sodium restricted diet?

A sodium restricted diet, or a low salt diet, will help you manage your high blood pressure. It will also help you prevent water retention which might be due to some medications or to certain medical problems (kidney, liver, heart disease, etc).

If you follow this diet strictly, **your sodium intake will be less than 2300 mg per day, as recommended by doctors.**

Food tips

- Avoid adding salt during cooking. Keep in mind that each teaspoon of salt by itself contains 2400 mg of sodium.
- Keep salt shakers away from the table.
- Replace salt with other flavors such as herbs, spices, onion powder, garlic, onion, lemon and vinegar to flavor food instead of salt.
- Read food labels carefully searching for salt, sodium chloride, monosodium glutamate, or brine.
- Avoid using salt substitutes without consulting your doctor. They might be medically contraindicated.

Health tip

If you are suffering from high blood pressure and you are overweight, you will need to decrease your weight and decrease the salt intake in your diet.

Here's what to eat and what to avoid:

	Choose	Instead of
Bread & Cereals	<ul style="list-style-type: none"> • whole-wheat and white bread, dry & cooked cereals, unsalted crackers & breadsticks, & homemade breadcrumbs • rice, pastas, cracked wheat 	<ul style="list-style-type: none"> • bread rolls and crackers with salted toppings • markouk bread • biscuit mixes and commercially prepared rice and pastas • quick breads made with baking powder or baking soda such as biscuits, muffins, and waffles • mana'eesh and pizza
Milk Products and Cheese	<ul style="list-style-type: none"> • milk (low fat) • yogurt (low fat) • low-salt white cheeses • unsalted labni (strained yogurt) (low fat) • ice cream (low fat) 	<ul style="list-style-type: none"> • malted and chocolate milk • regular salted cheese • cheese spread and processed cheese
Meat, Poultry, and Fish	<ul style="list-style-type: none"> • fresh or frozen meat, poultry and fish • eggs 	<ul style="list-style-type: none"> • smoked, cured, salted or canned meat, fish, or poultry including cold cuts, ham, sausages, tuna and canned sardines • commercially breaded meat, poultry, and fish
Fruits	<ul style="list-style-type: none"> • all fresh, frozen or canned fruits • all fruit juices 	

	Choose	Instead of
Vegetables	<ul style="list-style-type: none"> • all fresh, frozen and low-salt canned vegetables • fresh juices 	<ul style="list-style-type: none"> • canned and pickled vegetables • commercially prepared vegetable mixes • canned tomato paste • canned juices
Fats	<ul style="list-style-type: none"> • oils • low-salt salad dressings • low-salt peanut butter 	<ul style="list-style-type: none"> • salted salad dressings • olives
Miscellaneous	<ul style="list-style-type: none"> • low-salt condiments (low salt ketchup, chili sauce or mustard) • garlic and onion powder, herbs, spices • lemon and vinegar • unsalted seeds, nuts, popcorn and chips • home prepared unsalted thyme (zaatar) 	<ul style="list-style-type: none"> • regular ketchup, mustard and commercial sauces (steak sauce, barbecue sauce, regular and light soya sauce) • canned and dry soups, bouillon • salted crackers, seeds and nuts, popcorn, chips, and pickles • commercially prepared thyme (zaatar) and kishek

Comments: _____

For more information, please contact the Department of Clinical Nutrition at +961-1-354521.

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

بدلاً من	إختر	
<ul style="list-style-type: none"> الخضار المخلّلة والمعلّبة خلطات الخضار المعدّة خارج المنزل معجون الطماطم المعلّب العصائر المعلّبة 	<ul style="list-style-type: none"> جميع أنواع الخضار الطازجة والمفّرزة والمعلّبة قليلة الملح عصائر الخضار الطازجة 	الخضار
<ul style="list-style-type: none"> صلصات السلطة المملّحة الزيتون 	<ul style="list-style-type: none"> الزيوت صلصات السلطة (خفيفة الملح) زبدة الفستق (قليلة الملح) 	الدهون
<ul style="list-style-type: none"> الكاتشب والخردل والصلصات العادية المعدّة خارج المنزل (صلصة الستيك، والباربيكيو، وصلصة الصويا العادية والخفيفة) الحساء الجاف والمعلّب البسكويت والتوست، والبرز، والمكسّرات، والفوشار، والبطاطس، والمخلّلات المملحة الزعر والكَشك المعدّين خارج المنزل 	<ul style="list-style-type: none"> التوابل قليلة الملح (الكاتشب قليل الملح، وصلصة الفلفل الحارّة قليلة الملح، والخردل قليل الملح) بودرة الثوم والبصل والأعشاب والتوابل الحامض والخل البرز، والمكسّرات، والفوشار ورقائق البطاطس (التشيبس) الغير المملّحة الزعر المحضّر في المنزل غير المملّح 	غيرها

الملاحظات:

للمزيد من المعلومات، الرجاء الاتصال بدائرة التغذية على الرقم +961-1-354521

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

إليك ما يجب تناوله وما يجب تجنبه:

بدلاً من	إختر	
<ul style="list-style-type: none"> • لفافات الخبز المملحة والبسكويت المملح • خبز المرقوق • خلطات البسكويت وأنواع الأرز والباستا المحضرة خارج المنزل • أنواع الخبز سريعة التحضير والمصنوعة من الباكينغ باودر، أو الصودا المعدة للخبز، كالبسكويت والمافين والكعك وغيرها • المناقيش والبيتزا 	<ul style="list-style-type: none"> • الخبز كامل القمح والأبيض، الحبوب الجافة والمطبوخة، أعواد الخبز غير المملحة، وفتات الخبز المصنوع في المنزل • الأرز، الباستا (المعكرونة)، والقمح المجروش 	الخبز والحبوب
<ul style="list-style-type: none"> • الحليب المملت (حليب يحتوي على شعير) والحليب بالشوكولا • الأجبان العادية المملحة • الأجبان القابلة للدهن (أي المسح) وتلك المصنعة 	<ul style="list-style-type: none"> • الحليب (قليل الدسم) • اللبن (قليل الدسم) • الأجبان البيضاء (قليلة الملح) • اللبنة غير المملحة (قليلة الدسم) • المثلجات الآيس كريم (قليلة الدسم) 	منتجات الحليب والألبان والأجبان
<ul style="list-style-type: none"> • اللحوم والدجاج والأسماك المدخنة والمقذدة والمملحة والمعلبة، بما فيها الشرائح الباردة والنقانق والتونا والسردين المعلب • اللحوم والدجاج والأسماك المغطاة بالخبز أو الكعك المعدة خارج المنزل 	<ul style="list-style-type: none"> • اللحوم والدجاج والأسماك الطازجة والمفروزة • البيض 	اللحم والدجاج والسّمك
	<ul style="list-style-type: none"> • جميع أنواع الفاكهة الطازجة والمجلدة والمعلبة • جميع عصائر الفاكهة 	الفاكهة

الاسم: _____

أخصائية التغذية: _____

التاريخ: _____

لِمَ يجب اتباع نظام غذائي منخفض الصوديوم؟

من شأن النظام الغذائي منخفض الصوديوم أو النظام قليل الملح أن يساعدك على التحكم بضغط الدم المرتفع وتعديله. كما يساهم في منع احتباس المياه في الجسم، الذي تسببه بعض الأدوية أو المشاكل الصحية (الكلية، الكبد، أمراض القلب، إلخ).

في حال اتباعك هذا النظام الغذائي بحذافيره وتقيّدك به، ستخفض كمية الصوديوم التي تدخل جسمك إلى ما دون الـ 2300 ملغ في اليوم، وفقاً للتوصيات الطبية.

نصائح غذائية

- تفادِ إضافة الملح أثناء الطهو، فكل ملعقة صغيرة من الملح تحتوي على 2400 ملغ من الصوديوم.
- أبعد المملحة عن المائدة.
- استخدم الأعشاب، التوابل، بودرة البصل، الثوم، البصل، الحامض، والخل لإضافة النكهة إلى الغذاء بدلاً من الملح.
- اقرأ الملصقات الغذائية بعناية بحثاً عن الملح، كلوريد الصوديوم، الغلوتامات أحادية الصوديوم، أو المحلول الملحي.
- لا تستخدم بدائل الملح من دون الحصول على موافقة الطبيب، فقد تكون مخالفة للتعليمات الطبية.

نصائح صحية

في حال كنت تعاني ارتفاعاً في ضغط الدم وكان وزنك زائداً، لا بدّ من تخفيض وزنك وتخفيف كمية الملح التي تتناولها في غذائك.



إرشادات
للمرضى

نظام غذائي منخفض الصوديوم (قليل الملح)

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AUBMC

AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم