

Lowering Sodium in Your Diet

What is sodium?

Sodium is a mineral that is needed for good health and is present in all foods. Most people eat more sodium than they need. If the body cannot get rid of the extra sodium, fluid builds up. Extra fluid increases the work of the heart and kidneys, and may increase blood pressure. Eating less sodium may help control these problems. You will sometimes see the term sodium abbreviated "Na," as in NaCl (sodium chloride), which is table salt.

The current guideline for how much sodium we should eat is 2,300 milligrams (mg). The guideline is even lower at 1,500 mg for those over 50 years old, with high blood pressure and for African Americans. These sodium goals can be hard for some people to reach, especially if they are eating large amounts of sodium now. Many people can get to the lower sodium goal over time by making small changes to their diets. This handout can help you start to do this.

Sodium Guidelines

To choose foods that are healthier for you, look for these labels:

- **Sodium-free:** less than 5 milligrams of sodium per serving
- **Very low-sodium:** 35 milligrams or less per serving
- **Low-sodium:** 140 milligrams or less per serving

Remember, reduced sodium and unsalted products still have salt in them!

- **Reduced sodium:** usual sodium level is reduced by 25 percent
- **Unsalted, no salt added or without added salt:** made without the salt, but still has the sodium that is a natural part of the food

تقليل نسبة الصوديوم في الغذاء

ما هو الصوديوم؟

الصوديوم هو أحد المعادن الضرورية للحفاظ على الصحة ويدخل في تكوين معظم المواد الغذائية، ويتناول الكثيرون الصوديوم بكميات تزيد عن حاجتهم، ولكن إذا لم يتمكن الجسم من التخلص من هذه الكميات الزائدة، فإن السوائل تتراكم في الجسم، وتتسبب هذه السوائل في زيادة عمل القلب والكليتين وقد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، إلا أن تناول كميات قليلة من الصوديوم يساعد في الحد من هذه المشاكل. ويرمز إلى الصوديوم في بعض الأحيان باختصار Na كما في NaCl (كلوريد الصوديوم) وهو ملح الطعام.

تشير الإرشادات الحالية إلى أن نسبة الصوديوم التي يحتاجها الجسم هي 2300 مليجرام، وتقل هذه النسبة إلى 1500 مليجرام لمن تزيد أعمارهم عن 50 عامًا، ومن يعانون من ارتفاع في ضغط الدم، وكذلك الأمريكيين ذوي الأصول الأفريقية، وقد يصعب على البعض تحقيق هذه النسب وبخاصة إذا كانوا يتناولون نسبة كبيرة من الصوديوم في الوقت الحالي، ولكن يستطيع البعض الوصول إلى أقل نسبة بمرور الوقت، وذلك بإدخال بعض التعديلات البسيطة على عاداتهم الغذائية، وسيساعدك هذا المنشور على القيام بذلك.

إرشادات استخدام الصوديوم

لاختيار المأكولات ذات الفوائد الصحية، ابحثي عن الملصقات التالية على المواد الغذائية:

- خالية من الصوديوم: تقل نسبة الصوديوم في كل حصة عن 5 مليجرام
- نسبة الصوديوم ضئيلة جدًا: 35 مليجرام أو أقل في الحصة
- نسبة الصوديوم قليلة: 140 مليجرام أو أقل في الحصة

تذكري بأن المنتجات التي تقل فيها نسبة الصوديوم أو خالية من الأملاح تحتوي على نسبة ضئيلة من الأملاح.

- منتجات تقل بها نسبة الصوديوم: يقل الصوديوم عن النسبة العادية بمقدار 25%
- منتجات خالية من الملح: هي منتجات خالية من الأملاح، ولكنها تحتوي على نسبة من الصوديوم والذي يعد أحد المكونات الرئيسية في المواد الغذائية.

Know Your Salt

When you are trying to lower the sodium in your diet, even a small amount of salt has a lot of sodium in it.

Amount of Sodium in Salt	
¼ teaspoon salt	600 milligrams of sodium
½ teaspoon salt	1,200 milligrams of sodium
¾ teaspoon salt	1,800 milligrams of sodium
1 teaspoon salt	2,300 milligrams of sodium
1 teaspoon baking soda	1,000 milligrams of sodium

How can I limit sodium?

General tips:

- Do not add salt to food at the table.
- **Avoid seasoned salts.** These include onion salt, celery salt, lite salt, low-sodium salt and sea salt. Accent, meat tenderizers and lemon pepper should also be avoided.
- Be careful if you choose a salt substitute. Many substitutes have large amounts of potassium in them which can cause medical problems for some people. **Lite salts** contain sodium in smaller amounts, but they are still too high for people who need to restrict sodium. Ask your doctor or dietitian if a salt substitute is okay for you.

Avoid food where large amounts of salt or sodium have been added:

- All cured or smoked meats such as Canadian bacon, salt pork, ham, luncheon meat, sausage, canned or dried beef, bacon, wieners (including products made from soy products and turkey), sardines, smoked fish and pepperoni
- Processed cheese and cheese spreads such as American cheese, Velveeta and Cheese Whiz
- Most restaurant foods

حددي نسبة الأملاح

عندما تحاولين تقليل نسبة الصوديوم في غذائك، ضعي في حساباتك دائماً أن الكميات القليلة من الملح تحتوي على نسبة كبيرة من الصوديوم.

نسبة الصوديوم في الملح	
600 مليجرام صوديوم	¼ ملعقة صغيرة من الملح
1200 مليجرام صوديوم	½ ملعقة صغيرة من الملح
1800 مليجرام صوديوم	¾ ملعقة صغيرة من الملح
2300 مليجرام صوديوم	معلقة صغيرة من الملح
1000 مليجرام صوديوم	معلقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم

كيف يمكنني التقليل من نسبة الصوديوم؟

نصائح عامة:

- تجنبي إضافة الملح إلى الطعام أثناء تناوله.
- تجنبي إضافة الملح المتبل إلى الطعام، ويتضمن ذلك؛ ملح البصل وملح الكرفس والملح المخفف والملح الذي يحتوي على نسبة قليلة من الصوديوم وملح البحر، كما يجب كذلك تجنب استخدام أحادي جلوتومات الصوديوم وتوابل اللحم وفلفل الليمون.
- توخي الحذر عند اختيار بديل للملح، حيث تحتوي العديد من هذه البدائل على نسبة مرتفعة من البوتاسيوم قد تسبب مشاكل صحية لدى البعض. تحتوي الأملاح الخفيفة على نسبة صوديوم ولكن بكميات أقل، ولكنها لا تناسب من يرغبون في خفض نسبة الصوديوم، لذا ننصحك باستشارة الطبيب أو أخصائي التغذية لمعرفة ما إذا استخدام بديل للملح يناسبك أم لا.

تجنبي تناول المأكولات المضاف إليها نسبة كبيرة من الأملاح أو الصوديوم:

- اللحوم المعتقة أو المدخنة مثل البيكون الكندي ولحم الخنزير المملح ولحم الفخذ واللانشون والسجق واللحم البقري المعلب والمجفف والبيكون والنقانق (بما في ذلك المنتجات التي تحتوي على فول الصويا والديك الرومي) وسمك السردين والسمك المدخن والبيروني
- الجبن المطبوخ ومعجون الجبن مثل American Cheese (الجبن الأمريكي) وجبن Velveeta (فلفيتا) وجبن Whiz (ويز)
- معظم مأكولات المطاعم

- Packaged convenience foods, such as macaroni and cheese, Hamburger Helper, Chef-Boy-Ardee meat dinners, Dinty Moore, regular frozen TV dinners and pot pies or Lipton's Noodles and Sauce or Rice and Sauce mixes
- Packaged potato, rice and stuffing mixes such as Rice-a-Roni and Stove Top Stuffing
- Frozen vegetables in cream or cheese sauces; vegetables cooked with meat fat (greens); canned regular vegetables; regular tomato or V-8 juice
- Salted snack foods such as crackers, pretzels, potato chips, corn chips, cheese puffs, fried pork rinds and salted nuts
- Regular canned soups; dried and instant soup mixes; frozen soups; bouillon cubes, granules or powder; consommé; homemade soups made with ham, ham bones, salted fish or meats
- Canned or packaged gravy and sauce mixes
- All sports drinks such as Gatorade or Powerade
- Brined or pickled vegetables such as sauerkraut and pickles (sweet and dill), commercial pickled vegetables, pickle relish, and olives (green and ripe)
- Chili sauce, soy sauce, steak sauce, Worcestershire sauce, BBQ sauce, cooking wine, cooking sherry, imitation bacon bits, meat tenderizers and marinades

Eat these foods in limited amounts:

- Frozen entrees with 500 mg sodium or less, such as Lean Cuisine, Weight Watchers or Healthy Choice
- Natural cheese such as cheddar or Swiss up to 2 ounces a day, or cottage cheese up to ½ cup a day
- Low-sodium tomato or V-8 juice up to ½ cup a day
- Regular or fat free salad dressing up to 2 tablespoons a day
- Buttermilk up to 2 cups a day
- Catsup and mustard up to 2 tablespoons a day

- المأكولات سريعة التحضير مثل Macaroni and Cheese (المعكرونة والجبن) ومنتجات Hamburger Helper (هامبورجر هيلبر) ومنتجات Chef-Boy-Ardee (لحوم شيف بوي اردي) و Dinty Moore (دينتي مور) والمأكولات المجمدة التي تعرض على شاشة التلفاز والفطائر أو Lipton's Noodles (نودلز لبيتون) ومرق التوابل والأرز ومزيج الصلصة
- البطاطس المغلفة والأرز وخلطات الحشو مثل منتجات Rice-a-Roni (رايز أروني) و Stove Top Stuffing.
- الخضروات المجمدة الموجودة في شوربة الكريمة أو الجبن والخضروات التي تحتوي على دهون اللحم (الخضرة) والخضروات العادية المعلبة وعصير الطماطم أو V-8 (في إيت) العادي
- المأكولات الخفيفة المملحة مثل البسكويت الهش وعجائن البرتزل والرقائق ورقائق الذرة والمكرونة بالجبن ودهون الخنزير المقلية والمكسرات المالحة
- معلبات الحساء العادية ومزيج الحساء المجفف والتحضير الفوري والحساء المجمد ومكعبات مرقة الدجاج والحساء السادة المجفف أو المصنوع من الحبوب وحساء الخنزير أو عظام الخنزير البيتي والأسماك أو اللحوم المالحة
- حساء مرق اللحم المعلب أو الجاهز وخلطة الحساء
- المشروبات الرياضية مثل Gatorade جاتوريد أو Powerade باورريد
- الخضار المخلل مثل الكرنب المخلل أو الخيار المخلل (الطو والمالح) والخضار المخلل الجاهز ومياه المخلل والزيتون (الأخضر والأسود)
- صلصة الفلفل الحار وصلصة الصويا وصلصة اللحم وصلصة Worcestershire (ورسيستيرشاير) و صلصة BBQ (الباربكيو) والخمور المخصصة للطهي ولحم البيكون المفروم وتوابل اللحم وخلطة التوابل

تناولي كميات محدودة من المأكولات التالية:

- المأكولات المجمدة التي تحتوي على 500 مليجرام أو أقل من الصوديوم مثل منتجات Lean Cuisine (لين كوزين) أو Weight Watchers (ويت ونشر) أو Healthy Choice (هلثي تشويس)
- الجبن مثل جبن الشيدر والجبن السويسري بمقدار 2 أونصة في اليوم أو الجبن القريش بمقدار نصف كوب في اليوم
- عصير الطماطم الذي يحتوي على نسبة قليلة من الصوديوم أو عصير V-8 (في إيت) بمقدار نصف كوب في اليوم
- السلطة الخضراء أو توابل السلطة الخالية من الدهون بمقدار 2 ملعقة في اليوم
- اللبن الرائب بمقدار كوبين في اليوم
- الكاتشب والمسطرده بمقدار ملعقتين في اليوم

- Canned tomato puree and tomato paste ¼ cup a day (if used in a recipe, do not add extra salt). Limit regular tomato sauce to ½ cup a day.
- Baking powder, baking soda (use as an ingredient for baking only)
- Reduced sodium soups up to ½ cup a day

Foods that do not need to be limited:

- Fresh meat, poultry or fish
- Commercially prepared salt-free soups and homemade soups using allowed ingredients.
- Fresh or frozen plain vegetables
- Fresh, frozen or canned fruits and fruit juices
- Regular bread, unsalted crackers and pretzels, plain pasta, rice and potatoes.
- Regular margarine, mayonnaise and vegetable oils
- Homemade gravies and sauces using allowed ingredients
- Milk, soda pop, sparkling water
- Herbs, spices and herb blends that do not contain salt, such as Mrs. Dash

Talk to your doctor, nurse or dietitian if you have any questions or concerns about lowering sodium in your diet.

1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

- معجون الطماطم المعلب بمقدار ربع كوب في اليوم (إذا استخدمت في وصفة طهي مع الحرص على عدم إضافة الملح) صلصة الطماطم العادية بمقدار نصف كوب في اليوم.
- بيكنج بودر وبيكربونات الصوديوم (يتم استخدامهما عند عمل المخبوزات فقط)
- الحساء الذي يحتوي على نسبة قليلة من الصوديوم بمقدار نصف كوب في اليوم

المأكولات التي لا تحتاجين للتقليل منها:

- اللحوم والدواجن والأسماك الطازجة
- الحساء الجاهز الخالي من الأملاح والحساء المطهي في المنزل من مكونات يسمح بتناولها.
- الخضروات الطازجة أو المجمدة العادية
- الفواكه والعصائر الطازجة أو المجمدة أو المعلبة
- الخبز العادي والبسكويت غير المملح وعجائن البرتنزل والمكرونه السادة وكذلك الأرز والبطاطس.
- السمن النباتي والمايونيز والزيت النباتية
- حساء مرق اللحم والحساء العادي منزلي الصنع والذين يحتويان على مكونات يسمح باستخدامها
- الألبان والصودا والمشروبات الغازية
- الأعشاب والتوابل وخليط الأعشاب الخالية من الأملاح مثل ميسيز داش

استشيرى الطبيب أو الممرضة أو أخصائى التغذية إذا كانت لديك أي استفسارات أو مخاوف بشأن تقليل نسبة الصوديوم في غذائك.

1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment