

## B: Patientinformation: Saltfattig diæt (ca. 100 mmol NaCl/døgn)

Fødevarergruppe	Tilrådes	Med begrænsning	Frarådes
<b>Mælkeprodukter og ost</b>	Alle typer mælk og syrnede mælkeprodukter  Kvark og Skyr Alle typer creme fraiche, fløde, syrnet fløde og fløde pulver  Alle typer kakaomælk	Skæreost: 1-2 skiver  Hytteost: 100 g  Smøreost: 20 g	Feta  Blå- og hvidskimmelost  Camembert  Brie  Roquefort
<b>Kød, fisk, indmad og æg</b>	Alle typer fersk kød, fisk, skaldyr, fjerkræ og indmad  Pålæg uden tilsat salt  Produkter af kød, fisk, fjerkræ og indmad uden tilsat salt  Æg	Makrel i tomat/kipper/ torskeroغن/tun: ca. ½ dåse	Alle saltede og røgede kød-, fiske- og fjerkræprodukter  Alle saltede og røgede pålægstyper, pølser og postejer  Fiskekonserves og skaldyr  Færdigretter
<b>Fedtstoffer</b>	Usaltet smør og margarine, alle olier	Saltet smør: 5-10 g Mayonnaise/ remoulade: 5-10 g	
<b>Brød, mel og gryn</b>	Alle typer brød fx rugbrød, grovbrød, franskbrød, boller, rundstykker og flutes uden tilsat salt. Søde kiks.  Alle mel- og gryntyper  Alle typer grød, fx havregrød, øllebrød og risengrød uden tilsat salt  Tærtedej og buttedejer uden tilsat salt	Rugbrød: 1-1½ skive.  Tvebakker/ Kammerjunker: 2-3 stk.	Knækbrød, skorper  Salte kiks og saltstænger  Flutes med hvidløgssmør  Mysli og morgenmadsprodukter  Almindelig saltet tærtedej og buttedejer  Rasp

<b>Fødevarergruppe</b>	<b>Tilrådes</b>	<b>Med begrænsning</b>	<b>Frarådes</b>
<b>Kartofler, pasta og ris</b>	Kartofler, pasta og ris kogt uden tilsat salt	Kogte kartofler: 2 stk. Kogt pasta/ris: 1,5 dl.	Kartoffelpulver fx kartoffelmospulver og pommes frites med salt  Chips
<b>Grøntsager og Bælgfrugter</b>	Alle typer friske og frosne grøntsager  Syltede grøntsager uden tilsat salt  Alle typer tørrede bælgfrugter fx gule ærter, kidneybønner, kikærter og linser	Dåse bønner og majs: 50 g  Syltede agurk/asier: 25 g	Oliven og kapers  Færdigretter fx grøntsags-supper  Alle pulver- og bouillon-supper
<b>Frugt, nødder og frø</b>	Alle friske, frosne, konserverede og syltede frugter og bær  Frugtgrød, -suppe og -mos  Tørret rosiner, svesker og abrikoser  Marmelade, syltetøj og gelé  Alle nødder, frø og kerner uden tilsat salt		Salte nødder og mandler  Peanutbutter,  Frugtpålæg, tørrede figner og figner på dåse
<b>Drikkevarer</b>	Kaffe, te, vand, juice, æblemost		Dansk vand, sukkerfri sodavand og saftevand