



Диета с низким содержанием соли для головокружения

Как то, что я ем, влияет на мое головокружение?

La concentración de ciertas sustancias en la sangre afectará la composición del líquido del oído interno. Si come alimentos
Концентрация определенных веществ в вашей крови будет влиять на состав жидкости вашего внутреннего уха. Если вы употребляете продукты с высоким содержанием соли или сахара, уровень соли и сахара в крови также увеличивается, что, в свою очередь, влияет на состав жидкости вашего внутреннего уха. Некоторые расстройства, которые вызывают головокружение, головокружение и дисбаланс, усугубляются увеличением потребления соли. Ограничение потребления соли может контролировать ваши симптомы. Кроме того, уменьшение или отказ от употребления кофеина и алкоголя также поможет улучшить ваши симптомы.

Диетические цели

Целью диетических модификаций является обеспечение стабильного уровня жидкости в организме / крови, чтобы можно было избежать колебаний в жидкости внутреннего уха, тем самым улучшая или предотвращая симптомы.

- 1. Распределите потребление пищи и жидкости равномерно в течение дня и изо дня в день.** Ешьте примерно одинаковое количество пищи при каждом приеме пищи и не пропускайте приемы пищи. Если вы едите закуски, принимайте их регулярно.
- 2. Избегайте употребления в пищу продуктов или жидкостей с высоким содержанием соли.** Высокое потребление соли приводит к колебаниям давления жидкости во внутреннем ухе и может усилить ваши симптомы. Не добавляйте соль в пищу! Стремитесь к диете с высоким содержанием свежих фруктов, овощей и цельного зерна и низким содержанием консервированных, замороженных или обработанных продуктов. Обычно рекомендуется 2-граммовая диета для потребления натрия. Одна чайная ложка поваренной соли содержит около 2 г натрия. Обратите внимание, что натрий (один из двух элементов в поваренной соли) не совсем то же самое, что хлорид натрия (соль). 2-граммовая «соленая» диета - это не то, что задумано. Этот веб-сайт: <http://www.myfitnesspal.com>, имеет программу дневника диет, которая может быть настроена для отслеживания натрия.
- 3. Пейте достаточное количество жидкости ежедневно.** Это должно включать воду, молоко и фруктовые соки с низким содержанием сахара (например, клюква или клюква). Постарайтесь предвидеть потерю жидкости, которая произойдет при физической нагрузке или нагреве, и замените эти жидкости до того, как они будут потеряны. Будьте осторожны с потреблением молока - у некоторых людей есть пищевая аллергия и симптомы от молочных продуктов.
- 4. Избегайте кофеинсодержащих жидкостей и продуктов питания** (таких как кофе, чай и шоколад). Кофеин обладает стимулирующими свойствами, которые могут ухудшить ваши симптомы. Кофеин также может сделать шум в ушах громче. Большое количество кофеина может вызвать мигрень (мигрень может быть трудно отделить от болезни Меньера). Шоколад также является спусковым механизмом мигрени.
- 5. Ограничьте потребление алкоголя одним стаканом пива или вина каждый день.** Алкоголь может вызвать головокружение, связанное с мигренью.
- 6. Избегайте продуктов, содержащих глутамат натрия (глутамат натрия).** Это часто присутствует в расфасованных пищевых продуктах и в китайской еде. У некоторых пациентов он может усиливать симптомы, возможно, из-за связи с головокружением, связанным с мигренью, а также потому, что он содержит натрий.

Вопросы наркотиков

- 1. Избегайте аспирина и лекарств, которые содержат аспирин.** Аспирин может вызвать шум в ушах (ненормальный шум в ухе). Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем прекратить стремление, если вы принимаете его ежедневно. Следует избегать применения нестероидных противовоспалительных средств, таких как ибупрофен или напроксен.
- 2. Избегайте кофеинсодержащих лекарств.** Кофеин может увеличить шум в ушах, а также иметь проблемы, упомянутые выше под едой.
- 3. Обратите внимание на содержание всех безрецептурных лекарств, а также лекарств, прописанных другими врачами.** Некоторые лекарства могут усилить ваши симптомы.

Где я могу получить дополнительную помощь в изменении моей диеты?

Диетологи могут помочь вам разработать программу питания, которая отвечает вашим особым потребностям. Они также могут предложить способы приготовления ваших любимых блюд для диеты с ограниченным содержанием соли или с низким содержанием сахара. С их помощью вы обнаружите, что изменение ваших привычек питания может помочь вам контролировать симптомы расстройства баланса.

Приложения, доступные на смартфонах, а также на веб-сайтах в Интернете, могут оказать большую помощь в отслеживании натрия. Мы не размещаем рекламу на этом сайте, но, тем не менее, многие из наших пациентов упомянули сайт «myfitnesspal.com» в качестве полезного ресурса.