

高血壓、水腫、肝硬化、腹水、心臟衰竭、腎臟衰竭、妊娠毒血症、長期使用腎上腺皮質荷爾蒙和類固醇等藥物的病人，要適度限制每日飲食中鈉的攝取量，以減少因鈉離子過多而造成體內水份的滯留（水腫）。

- 選擇新鮮的食物，並自行烹調製作。
- 餐館的飲食常使用較多的食鹽、味精等調味，所以應儘量避免在外用餐。無法避免時，則忌食湯汁、醃製及加工食品。
- 含鈉量高的調味品，如：鹽、醬油、味精等，必須按營養師的指導用量使用。使用市售的低鈉鹽、薄鹽醬油時，須按營養師指導使用，因其鉀含量很高，不適合腎臟病人使用。
- 許多食品添加了含鈉量極高的鹼、蘇打、鹽或發粉，但不易被人察覺，如：麵包、麵線、油麵、甜鹹蜜餞、甜鹹餅乾等，必須忌食。
- 罐頭及各種加工食品，因為在加工的過程中都加入了鹽或一些含鈉的食品添加物，必須忌食。
- 含鈉量較高的蔬菜，如：紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜等，不宜大量食用。烹調時可多採用白糖、醋、蔥、薑、蒜、九層塔、香菜、八角、花椒、肉桂、檸檬汁等調味品，或以蒸、燉、烤等方式來保持肉類的鮮味，增加適口性。

- 適度限制鈉量有利於疾病控制，以下為調味品含鈉量換算：

調味品中的鈉含量換算		
1 公克食鹽 =	3 公克味精	1 茶匙味精
	5 毫升烏醋	1 茶匙烏醋
	6 毫升醬油	1.5 茶匙醬油
	12 毫升蕃茄醬	2.5 茶匙蕃茄醬