



ZAŁ.09- P-Q-Ż-09 SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE
DIETA UBOGOPOTASOWA

Dieta ubogopotasowa może być stosowana w postępującej niewydolności nerek, w chorobach układu krążenia oraz w sytuacji podniesionego poziomu potasu we krwi (tzw. Hiperkaliemia). W niewydolności nerek bardzo częstym objawem jest podwyższony poziom potasu we krwi. Istotne jest, aby regularnie badać stężenie tego pierwiastka w organizmie, gdyż jego nadmiar jest bardzo groźny dla zdrowia.

Objawami hiperkaliemii są m.in.: zwolnienie akcji serca, mrowienie ust i języka, osłabienie siły rąk i nóg.

Dieta ubogopotasowa powinna zawierać 1800- 2500 mg potasu/ dobę.

Skuteczną metodą na ograniczenie ilości potasu w produktach spożywczych (głównie warzywach) jest metoda tzw. „podwójnego gotowania”:

1. Warzywa posiekać jak najdrobniej.
2. Zalać je gorącą wodą (10 części wody na 1 część warzyw).
3. Moczyć warzywa przez ok. 30 minut.
4. Wylać wodę, przepłukać warzywa pod bieżącą wodą.
5. Powtórzyć płukanie kilka razy.
6. Zalać warzywa wodą i gotować 3-6 minut.
7. Wylać wodę i ponownie zagotować.

Dzięki takiemu gotowaniu można pozbyć się potasu z produktu nawet w 60%. Jedynym minusem tej metody jest utrata innych cennych witamin i minerałów wraz z gotowaniem. Konieczna jest wtedy konsultacja z lekarzem i włączenie ewentualnej suplementacji witaminowej.

	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	- chleb pszenny - chleb graham bez nasion - kasza manna - kasza krakowska - ryż biały - makaron pszenny	- chleb żytni - chleb razowy - chleb z nasionami i pestkami - chleb na zakwasie - pumpernikiel - kasza gryczana - kasza jęczmienna - płatki owsiane



ZAL.09- P-Q-Ż-09 SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

		<ul style="list-style-type: none">- otręby- płatki kukurydziane
NABIAŁ	<ul style="list-style-type: none">- mleko (0,5-2%)- twaróg- ser homogenizowany- jogurt- kefir- śmietanka- śmietana	<ul style="list-style-type: none">- mleko w proszku- mleko skondensowane- ser topiony- ser pleśniowy- ser żółty (w dużych ilościach)
MIĘSO, RYBY I ICH PRZETWORY	<ul style="list-style-type: none">- kurczak- indyk- cielęcina- królik- wołowina- polędwica drobiowa- dorsz- sandacz- szczupak- leszcz- łosoś (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none">- wieprzowina- baranina- gęś- kaczka- konserwy mięsne i rybne- salceson- boczek- podroby- kabanosy- pasztety- śledzie- węgorz- sardynki- szprotki- mięso wędzone
JAJKA	<ul style="list-style-type: none">- gotowane na miękko- gotowane na twardo- jajecznica/ jajko sadzone z małą ilością masła	
OWOCE	<ul style="list-style-type: none">- najlepiej gotowane/ w formie musu/ kisielu- jabłka- maliny- truskawki	<ul style="list-style-type: none">- świeże owoce- agrest- banany- brzoskwinie- winogrona- porzeczki- ananas- kiwi- rabarbar- owoce cytrusowe- soki i koncentraty owocowe- owoce suszone- owoce kandyzowane- owoce w syropach/ zalewach
WARZYWA	<ul style="list-style-type: none">- najlepiej gotowane- dobrze tolerowane	<ul style="list-style-type: none">- surowe- ziemniaki



ZAL.09- P-Q-Ż-09 **SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE**

		<ul style="list-style-type: none">- pomidory- szpinak- cukinia- bób- botwinka- szczaw- czosnek- chrzan- kalarepa- natka pietruszki- grzyby- suszone warzywa- koncentraty warzywne- ketchup- sos pomidorowy- warzywa konserwowe (groszek, kukurydza)
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH		<ul style="list-style-type: none">- soja- ciecierzycyca- soczewica- groch- fasola
SŁODYCZE	<ul style="list-style-type: none">- dżem- miód- cukier (w ograniczonych ilościach)- kisiel- budyń- galaretki- herbatniki- biszkopty- domowe ciasta- biała czekolada	<ul style="list-style-type: none">- czekolada ciemna- kakao- chałwa- ciasta z masami- marcepan- toffi- kokos
TŁUSZCZE	<ul style="list-style-type: none">- podawane na surowo (szczególnie do warzyw)- masło- oliwa- olej lniany- olej rzepakowy	<ul style="list-style-type: none">- smalec- łój- słonina- awokado- orzechy i nasiona