



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران

میزان مصرف پتاسیم



بیمارستان امام سجاد (ع) شهریار

شماره بیمارستان ۶۵۲۲۶۰۴۳

واحد آموزش سلامت

باز نگری شهریور ۱۴۰۴

منبع: کتاب برونر و سودارت گوارش ۲۰۲۲

سایت بیمارستان

www.hospes.iums.ac.ir

رژیم غذایی مخصوص بیماران کلیوی

چطور می‌توان تجمع پتاسیم در بدن را به حداقل رساند؟ یکی از بهترین راه‌های کاهش پتاسیم، ایجاد تغییر در رژیم غذایی است. برای این کار، شما باید بدانید که غذاهای حاوی پتاسیم بالا و پایین کدامند. در این رابطه حتما برچسب ترکیبات در مواد غذایی را با دقت بررسی کنید.

به خاطر داشته باشید، تنها این مهم نیست که شما چه چیزی می‌خورید، بلکه این موضوع که چه مقدار از آن می‌خورید نیز دارای اهمیت است.

کنترل میزان مصرف، عامل مهمی جهت موفقیت در تنظیم رژیم غذایی مناسب برای کلیه‌ها می‌باشد. حتی اگر غذایی با میزان پتاسیم کم در نظر گرفته شود، در صورتیکه به میزان زیاد از آن مصرف نمایید، قطعاً سطح پتاسیم شما افزایش خواهد یافت.

میزان مصرف پتاسیم روزانه ۲ گرم (۲۰۰۰ میلی گرم) می‌باشد که پتاسیم در تمام میوه‌ها سبزیجات و نان و غلات و خشکبار و گوشت می‌باشد.

غذاهایی که در هر وعده مصرفی حاوی ۲۰۰ میلی گرم و یا کمتر پتاسیم باشند، غذاهای کم پتاسیم در نظر گرفته می‌شوند.

چه میزان پتاسیم بی خطر است؟

مبتلایان به بیماری‌های کلیوی که رژیم پتاسیم محدود دارند، معمولاً باید میزان مصرف پتاسیم خود را کمتر از ۲۰۰۰ میلی گرم در روز نگه دارند.

چطور می‌توانید پتاسیم غذاها و سبزیجات را کاهش دهید؟

تا جایی که می‌توانید به جای سبزیجات و میوه‌های کنسروی، از میوه و سبزیجات تازه و یا یخ زده استفاده کنید. پتاسیم موجود در محصولات کنسروی، از میوه به داخل آب یا شربت داخل کنسرو تراوش می‌کند. اگر از آب میوه کنسروی در وعده غذایی خود استفاده کنید و یا آن را بنوشید، قطعاً سبب افزایش سطح پتاسیم می‌گردد.

این آب، معمولاً دارای نمک بالایی است که سبب احتباس آب در بدن می‌شود. این موضوع می‌تواند سبب عوارض و مشکلات کلیوی گردد. این مساله در مورد آب گوشت نیز صادق است، بنابراین از خوردن آن اجتناب کنید.

اگر مجبور به استفاده از کالای کنسروی می‌باشید، حتماً آب آن را تخلیه کرده و دور بریزید. همچنین محتویات کنسرو را با آب بشویید. این کار سبب کاهش پتاسیم می‌گردد.

اگر شما در حال پخت غذایی هستید که دارای سبزیجات با پتاسیم بالا می‌باشد و تمایلی به جایگزین نمودن سبزیجات ندارید، در واقع می‌توانید مقداری از پتاسیم آنها را خارج کنید.

بنیاد ملی کلیه، روش‌های زیر را جهت شستشوی سیب زمینی، سیب زمینی شیرین، هویج، چغندر، کدو تنبل توصیه می‌کند:

۱. سبزیجات را پوست گرفته و آن را در آب سرد ریخته تا تیره نشوند.

۲. سبزیجات را خرد کنید.

۳. آنها را با آب گرم به مدت چند ثانیه بشوید.

۴. قطعات را در آب گرم به مدت حداقل دو ساعت خیس کنید. میزان آب مورد استفاده ۱۰ برابر مقدار سبزیجات باشد. اگر سبزیجات را به مدت طولانی خیس می‌کنید، حتما هر چهار ساعت یکبار آب آن را عوض کنید.

۵. برای چند ثانیه، مجدد سبزیجات را با آب گرم بشوید.

۶. سبزیجات را با آب به میزان پنج برابر مقدار آن، بپزید. علائم ناشی از افزایش میزان پتاسیم عبارتند از:

- خستگی
- ضعف
- بی حسی و یا سوزن سوزن شدن
- حالت تهوع
- استفراغ
- درد قفسه سینه
- نبض نامنظم

میوه های دارای پتاسیم کم		سبزی های دارای پتاسیم کم	
لیمو شیرین (نصف یک عدد)	لیموترش زرد (نصف یک عدد)	لوییا سبز (نصف لیوان)	کاهو (یک لیوان)
زغال اخته	آب انگور	خیار پوست کنده (نصف لیوان)	فلفل سبز (نصف لیوان)
		شاهی	کلم (نصف لیوان)
میوه های دارای پتاسیم متوسط		سبزی های دارای پتاسیم متوسط	
آب سیب (نصف لیوان)	انجیر (نصف لیوان یا 100 گرم)	اسفناج خام (نصف لیوان)	بادمجان (نصف لیوان)
انگور (15 عدد یا 90 گرم)	گیلاس (نصف لیوان یا 90 گرم)	کدو (نصف لیوان)	کرفس خام (یک شاخه)
سیب (1 عدد کوچک یا 120 گرم)	نارنگی (2 عدد کوچک یا 240 گرم)	پیاز (نصف لیوان)	تریچه (نصف لیوان)
هندوانه (1 برش یا 400 گرم)	هلو تازه (1 عدد یا 180 گرم)	شلغم (نصف لیوان)	هویج (یک عدد خام کوچک)
توت فرنگی (نصف لیوان)	گریپ فروت (نصف یک عدد کوچک یا 330 گرم)	بروکلی (نصف لیوان)	سبزی خوردن (یک بشقاب میوه خوری کوچک)
میوه های دارای پتاسیم زیاد		سبزی های دارای پتاسیم زیاد	
برگه زرد آلو (5 عدد)	شلیل (یک عدد کوچک)	اسفناج پخته (نصف لیوان)	سیب زمینی آبپز (یک عدد متوسط)
پرتقال (1 عدد کوچک یا 95 گرم)	طالبی (یک برش متوسط یا 330 گرم)	چغندر (نصف لیوان)	گوجه فرنگی (یک عدد متوسط)
خرما (3 عدد)	آب پرتقال (نصف لیوان)	آب گوجه فرنگی (نصف لیوان)	بامیه
خربزه (یک برش متوسط یا 300 گرم)	کیوی (یک عدد متوسط یا 100 گرم)	کدو حلوائی (نصف لیوان)	قارچ پخته
گلابی (1 عدد متوسط یا 120 گرم)	موز (یک عدد متوسط یا 130 گرم)	کرفس پخته	
زرد آلو (نصف لیوان یا 165 گرم)	انار (نصف انار متوسط)		