

## ZALECENIA DIETETYCZNE - DIETA UBOGOPOTASOWA

W chorobach nerek zachodzi potrzeba ograniczenia POTASU (nawet o połowę). Wysokie stężenie tego pierwiastka zagraża życiu, dochodzi do zaburzeń czynności serca aż do całkowitego zatrzymania akcji serca.

Sposób na obniżenie zawartości potasu w warzywach – metoda tzw. „podwójnego gotowania”:

1. jarzyny drobno posiekać,
2. zalać gorącą wodą w proporcji 10 części wody na 1 część jarzyn,
3. wymoczyć jarzyny przez 30 min,
4. odlać wodę, potem wyplukać pod bieżącą wodą,
5. czynność płukania powtórzyć kilkakrotnie,
6. zalać jarzyny wodą i gotować przez 3-6 min.
7. odlać wodę i ponownie zagotować.

Dieta ubogopotasowa powinna być też dietą niskotłuszczową. Potrawy sporządzać metodą gotowania, duszenia, pieczenia w pergaminie lub folii, smażenia bez tłuszczu.

Należy pamiętać aby kupować napoje z niską zawartością potasu, jeżeli mamy owoce w puszcze to spożywamy je bez syropu. W ciągu dnia można zjeść jeden mały kawałek świeżego owocu.

### Produkty dozwolone i przeciwwskazane

Grupy produktów	Produkty wskazane	Produkty niezalecane
<b>Produkty zbożowe</b>	Pieczywo: jasne, pszenne, razowe bez ziaren Kasza: drobne, manna, pszenna, krakowska Ryż, makaron.	Pieczywo: żytnie, chrupkie, chleb pumperniel, pieczywo z ziarnami Kasza: gryczana, jęczmienna, otręby pszenne, płatki kukurydziane, płatki owsiane, płatki pszenne.
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	Mleko: świeże mleko, chudy kefir, jogurt Masło: masło świeże, na surowo, oleje Śmietanka, śmietana.	Mleko: mleko skondensowane, mleko w proszku Masło: masło orzechowe, smalec, słonina.
<b>Sery i jaja</b>	Sery: chude, twarogowe, świeże homogenizowane, desery mleczne, ser żółty w małych ilościach, ser topiony w małych ilościach Jaja całe.	
<b>Mięso, wędliny, ryby</b>	Mięso: chude cielęcina, wołowina, kura, kurczak, indyk, królik Wędliny chude: szynka, polędwica, drobiowe Ryby: chude: dorsz, sandacz, szczupak, lin, karaś, leszcz.	Mięso: tł. wieprzowina, baranina, kaczka, gęś Wędliny: tł. salceson, kiszka, konserwy Ryby: tł. śledzie, węgorz, sardynki, łosoś, szprotki w oleju, szprotki w sosie.
<b>Ziemniaki</b>	gotowane, w postaci puree.	Chipsy, frytki, ziemniaki pieczone, smażone, ziemniaki w dużych ilościach.
<b>Warzywa</b>	Gotowane, surowe, w małych ilościach.	Szpinak, pomidory, koncentraty pomidorowe, sosy pomidorowe, ketchup, cukinia, bób, botwinka, brokuł, czosnek, chrzan, groszek zielony, kalarepa, pietruszka nać, grzyby, suszone warzywa.
<b>Suche nasiona</b>		groch, fasola, soja, soczewica

<b>roślin strączkowych</b>		
<b>Owoce</b>	jabłka, maliny, truskawki, owoce surowe w małych ilościach	agrest, banany, brzoskwinie, morele, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, winogrona, ananasy, suszone owoce, kiwi, rabarbar, awokado, soki owocowe, koncentraty owocowe
<b>Wyroby cukiernicze</b>	dżem, miód, cukier, galaretki, herbatniki, biszkopty, kruche ciasta domowe, czekolada biała	kakao, chałwa, orzechy, makowiec, czekolada, kokos, toffi, marcepan, czekolada do picia, rodzynki

*opracowali: mgr Sylwia Kościelny, mgr Mateusz Trojok, mgr Anna Pawlik  
źródło: Grzymiesławski M.: Dietetyka Kliniczna PZWL 2019; Kruss H.: Fizjologia Żywienia, PZWL 2019; www.ncez.pl*