

## رژیم غذایی کم پتاسیم



پتاسیم یک ماده معدنی است که در بسیاری از غذاها وجود دارد. پتاسیم باعث می شود که ضربان قلب منظم بماند، به تعادل مایعات بدن کمک می کند و اجازه می دهد اعصاب و عضلات به درستی کار کنند. کلیه ها مسئولیت دارند که میزان پتاسیم خون را در حد مطلوب حفظ کنند. کسانی که داروهای خاصی مصرف می نمایند یا کسانی که بیماری مزمن کلیه دارند، باید میزان پتاسیم رژیم غذایی خود را محدود نمایند تا پتاسیم آنها نزدیک به حد طبیعی باقی بماند.

### چرا باید پتاسیم رژیم غذایی خود را کاهش دهیم؟

به طور عادی تعادل پتاسیم بدن با دریافت پتاسیم از طریق مواد غذایی و دفع مقدار اضافی آن از راه ادرار، حفظ می شود. اما کسانی که به بیماری مزمن کلیه مبتلا هستند نمی توانند پتاسیم را به اندازه کافی از راه ادرار دفع کنند، چون کلیه آنها درست کار نمی کند. در نتیجه، میزان پتاسیم خون آنها بالا می رود. رژیم غذایی کم پتاسیم می تواند خطر بالا رفتن پتاسیم خون را کم کند. میزان پتاسیم با گرفتن مقداری خون از رگ فرد اندازه گیری می شود. مقدار طبیعی پتاسیم 5-3/5 میلی گرم در دسی لیتر است. مقادیر بیشتر از 6 خطرناک است. مقادیر پائین تر از حد طبیعی هم می تواند خطرناک باشد.

زمانی که میزان پتاسیم خیلی زیاد شود، عوارض خطرناکی ایجاد می شود مثل نامنظم شدن ضربان قلب یا ضعف عضلانی شدید یا فلج.

### چگونه می توانم میزان پتاسیم خونم را پایین بیاورم؟

تقریباً تمام غذاها حاوی پتاسیم هستند بنابراین مهم اینست که در صورت امکان غذاهایی با میزان پتاسیم کم انتخاب کنید.

هنگام محاسبه میزان پتاسیم موجود در غذا به اندازه هر وعده توجه کنید؛ یک وعده بزرگ از یک غذای کم پتاسیم نسبت به یک وعده کوچک از غذاهای پر پتاسیم، ممکن است پتاسیم بیشتری داشته باشد.

### سبزیجات، میوه ها و گوشت را قبل از سرو کردن آبکشی کنید.

### غذاهای پر پتاسیم



غذاهای زیر مقدار زیادی پتاسیم دارند و باید از آنها پرهیز کرد یا مقادیر کمی از آن میل نمود.

گندم و جو - نانهای سبوس دار

شیر سویا

میان وعده ها مثل کره بادام زمینی (2 قاشق چایخوری)، مغزها (30 گرم)، شکلات (60-45 گرم)، کلوچه های حاوی انجیر

میوه جات- زرد آلو ، آووکادو ( 1/4 آن ) ، موز ( 1/2 آن ) ، نارگیل ، هندوانه ، خربزه ، طالبی ، کیوی ، انبه ، مرکبات ، آب مرکبات ، شلیل ، گلابی ، موز سبز ، انار ، برگه میوه (زرد آلو ، انجیر ، کشمش ، خرما ، آلو خشک) ، آب آلو ، سیب زمینی هندی.

سبزیجات - لوبیا ، لوبیا سبز ، چغندر ، نخود فرنگی ، بروکلی ، کلم فندقی ، کلم ، هویج ، چغندر برگی ، کلم قمری ، زیتون ، قارچ ، سیب زمینی ، زردک ، ترشیجات ، کدو حلوائی ، شلغم ، کلم پیچ ، اسفناج ، کدو سبز ، گوجه فرنگی .

لبنیات - شیر و فرآورده های آن ، کره ، ماست .

پروتئین ها - ساردین ، ماهی سفید ، سالمون ، گوشت گاو ، گوشت راسته ، لوبیا چیتی ، لوبیا قرمز ، لوبیا سفید (به اندازه نصف فنجان).

### غذاهای کم پتاسیم

غذاهای زیر پتاسیم کمی دارند. این غذاهای کم پتاسیم را می توانید مرتباً مصرف کنید اما مراقبت باشید که باید اندازه هر وعده مناسب باشد چون وقتی که اندازه وعده بزرگ باشد مقدار پتاسیم آن زیاد می شود .

غلات - غذاهایی که با آرد سفید تهیه شده باشند (مثل نان ، پاستا)، برنج سفید

مایعات-چای کمتر از 2 فنجان در روز ، قهوه (کمتر از 1 فنجان در روز).



<b>عنوان</b>	<b>رژیم غذایی کم پتاسیم</b>
<b>تهیه کننده</b>	<b>معصومه اکبری سارویی</b>
<b>سمت</b>	<b>سر پرستار</b>
<b>تایید کننده</b>	<b>کمیته آموزش به بیمار</b>
<b>مسئول علمی</b>	<b>دکتر بصیری</b>
<b>بخش</b>	<b>متخصص داخلی</b>
<b>سال تهیه</b>	<b>زمستان 1401</b>
<b>ناظر کیفی</b>	<b>واحد آموزش</b>

باید کمتر خورده شوند چون با این کار باز هم مقدار قابل توجهی پتاسیم در آنها وجود دارد.

سبزیجات را بشوئید و سپس به صورت برش های نازک در بیاورید . موادی که پوست دارند ( مثل سیب زمینی یا هویج را باید قبل از برش پوست بکنید) .

### سبزیجات را در آب ولرم آب کشی کنید .

سبزیجات را حداقل 2 ساعت یا در طول شب در مقدار زیادی آب غوطه ور کنید. از مقدار زیادی آب بدون نمک استفاده کنید (به ازای هر مقدار سبزیجات 10 برابر آب). در صورت امکان هر 4 ساعت آب آن را عوض کنید. در پایان، آب آن را دور بریزید.



### دوباره سبزیجات را با آب ولرم آبکشی کنید .

سبزیجات را مطابق میل خود بپزید؛ از مقدار زیادی آب بدون نمک استفاده کنید (به ازای هر مقدار سبزیجات 5 برابر آب) . آب پخت را دور بریزید.

### منابع:

-Chronic renal diseases, Paul L. Kimmel, Mark E. Rosenberg – 2020

شیرینی جات - کیک کوچک بدون شکلات یا میوه های پر پتاسیم ، کلوچه های بدون شکلات و مغزها ، انگور ، گریپ فروت ، زرد آلو ، توت سیاه ، گیلاس ، زغال اخته ، آلو (یک عدد کامل)، توت فرنگی ، هندوانه (1 فنجان)، نارنگی (یک عدد کامل).

سبزیجات - مارچوبه، لوبیا سبز، لوبیا چیتی، کلم (پخته)، هویج (پخته)، گل کلم، کرفس، ذرت (1 نصفه یا 1/2 فنجان) خیار، بادمجان، کلم پیچ، کاهو، قارچ، بامیه، پیاز، جعفری، نخود فرنگی، فلفل سبز، تربچه، ریواس، اسفناج (یک فنجان)، کدو، کدو سبز.

پروتئین ها - مرغ ، تن ماهی ، تخم مرغ ، دانه آفتاب گردان ، میگو ، کدو تنبل.

فرآورده های لبنی - پنیر ( 30 گرم ) .



### چگونه پتاسیم موجود در سبزیجات را کم کنم ؟

می توان مقداری از پتاسیم موجود در سبزیجاتی که پتاسیم بالایی دارند، از بین برد. آب شویی (خیساندن) فرآیندی است که سبزیجات تازه یا منجمد را حداقل به مدت 2 ساعت قبل از پخت در آب غوطه ور می نمایند و اجازه می دهند که پتاسیم موجود در ماده غذایی وارد آب شود. این سبزیجات