



DIETA UBOGOPOTASOWA

POTAS – jest podstawowym pierwiastkiem wnętrza komórek. Odpowiada za utrzymanie w nich wody. Uczestniczy w wielu przemianach metabolicznych cukrów i energii oraz aktywuje działanie wielu enzymów. Od prawidłowych stężeń potasu we krwi zależą:

- praca mięśni
- praca serca
- czynności układu nerwowego

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.

Zapotrzebowanie dobowe na potas wynosi 1,8g do 2,5g.

Dieta ubogopotasowa polega na ograniczeniu lub wyeliminowaniu produktów bogatych w potas. Istnieje jeszcze jeden sposób na obniżenie zawartości potasu, to jest „metoda podwójnego gotowania”. Gotowanie jarzyn w bardzo istotny sposób, może obniżyć w nich zawartość tego pierwiastka. Każdy chory ma swoje ulubione jarzyny i nie zawsze musi rezygnować z ich jedzenia.

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 wypłukać 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.














Pamiętajmy: jedzmy więcej jarzyn gotowanych, a surowe tylko w MAŁYCH ilościach.





DIETA UBOGOPOTASOWA

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY WSKAZANE	PRODUKTY NIEZALECANE
Produkty zbożowe 	Pieczywo: jasne, pszenne, razowe bez ziaren Kasza: drobne, manna, pszenna, krakowska Ryż, makaron	Pieczywo: żytnie, chrupkie, chleb pumpernikiel, pieczywo z ziarnami Kasza: gryczana, jęczmienna, otręby pszenne, płatki kukurydziane, płatki owsiane, płatki pszenne
Mleko i prod. mleczne  	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
Sery i jaja  	Sery: chude, twarogowe, świeże homogenizowane, desery mleczne, ser żółty w małych ilościach, ser topiony w małych ilościach Jaja całe	
Mięso, wędliny, ryby   	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, szproty w oleju, szproty w sosie
Ziemniaki 	gotowane, w postaci puree	chipsy, frytki, ziemniaki pieczone, smażone, ziemniaki w dużych ilościach
Warzywa 	gotowane, surowe, w małych ilościach	szpinak, pomidory, koncentraty pomidorowe, sosy pomidorowe, ketchup, cukinia, bób, botwinka, brukiew, czosnek, chrzan, groszek zielony, kalarepa, pietruszka nać, grzyby, suszone warzywa
Suche nasiona roślin strączkowych 		groch, fasola, soja, soczewica
Owoce 	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
Wyroby cukiernicze 	dżem, miód, cukier, galaretki, herbatniki, biszkopty, kruche ciasta domowe, czekolada biała	kakao, chałwa, orzechy, makowiec, czekolada, kokos, toffi, marcepan, czekolada do picia, rodzynki