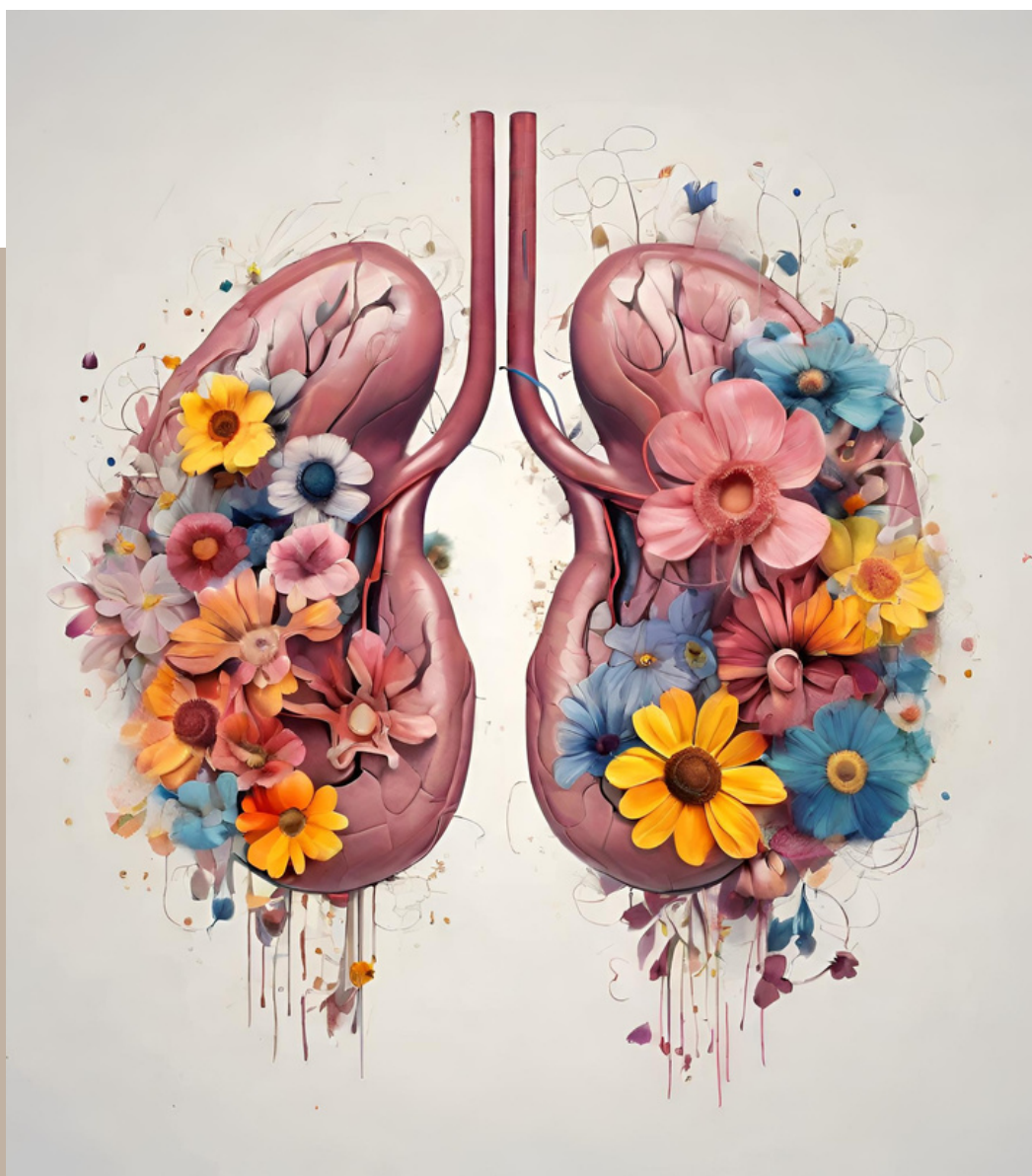


e-Book

DIETA UBOGOPOTASOWA

STRATEGIE OGRANICZANIA POTASU
W CODZIENNEJ DIECIE



DR N. MED. PAULINA BOREK-TRYBAŁA

SPIS TREŚCI

- 01 *Potas - rola w organizmie*
Wprowadzenie i funkcje potasu w organizmie
- 02 *Dieta ubogopotasowa*
Wskazania do stosowanie i zasady
- 03 *Podwójne gotowanie*
Korzyści i zastosowanie w praktyce
- 04 *Potas - w produktach spożywczych*
Produkty o niskiej i wysokiej zawartości potasu
- 05 *Jedzenie w domu i na mieście*
Praktyczne wskazówki
- 06 *Tabele*
Ilość potasu w produktach

O MNIE



Cześć!

Jestem dietetykiem klinicznym specjalizującym się w dziedzinie żywienia nefrologicznego. Mam ponad 12-letnim doświadczeniem w pracy zarówno w prywatnej praktyce, jak i w szpitalu, moją pasją jest pomaganie pacjentom w utrzymaniu zdrowia poprzez odpowiednią dietę.

Moje działania nie ograniczają się tylko do gabinetu czy sali szpitalnej – aktywnie edukuję także na platformach społecznościowych, gdzie dzielę się wiedzą na temat żywienia a nerkami.



Na Insta znajdziesz mnie jako @dietetykmedyczny

Posiadam tytuł doktora oraz bogate doświadczenie, które wykorzystuję do tworzenia wartościowych treści, takich jak posty, artykuły i materiały edukacyjne.

Moim celem jest nie tylko pomaganie pacjentom bezpośrednio, ale także budowanie zaangażowanej społeczności, która będzie korzystać z moich elektronicznych produktów, takich jak webinary czy szkolenia.

Zagadnienia, którymi się zajmuję, obejmują szeroki zakres tematyczny, począwszy od żywienia po przeszczepie, przez dietetykę transplantacyjną, aż po diety stosowane podczas leczenia zachowawczego oraz dializy otrzewnowej i hemodializy.

Cieszę się, że możemy być razem w tej podróży zdrowia i zachęcam Cię do eksplorowania dalszych treści w moim ebooku.

drPaulina Borek-Trybata



01

Potas - rola w organizmie

Potas - funkcje i zapotrzebowanie

Potas będący kluczowym pierwiastkiem wewnątrz komórek, odgrywa istotną rolę w utrzymaniu homeostazy wody oraz uczestniczy w licznych procesach metabolicznych organizmu, w tym w przemianach cukrów i energii, a także aktywuje funkcje enzymów.

Zalecane dzienne spożycie potasu wynosi od 1,8 do 2,5 gramów.

- Prawidłowe stężenia potasu we krwi są niezbędne dla właściwego funkcjonowania mięśni, serca oraz układu nerwowego.
- W przypadku chorób nerek konieczne jest ograniczenie spożycia potasu, czasem nawet o połowę, ponieważ wysokie stężenia tego pierwiastka mogą być niebezpieczne, prowadząc do poważnych zaburzeń rytmu serca, a nawet całkowitego zatrzymania akcji serca.

Niewydolność nerek

U pacjentów z niewydolnością nerek, szczególnie w zaawansowanych stadiach choroby, obniżenie zdolności nerek do usuwania potasu może prowadzić do jego nadmiernego gromadzenia się we krwi. Dieta ubogopotasowa może pomóc w kontrolowaniu stężenia potasu i zmniejszeniu ryzyka powikłań.

Nadczynność nadnerczy

W niektórych przypadkach nadczynność nadnerczy może prowadzić do nadmiernego wydzielania potasu przez nadnercza.

Typowe sytuacje, w których zaleca się dietę ubogopotasową, obejmują:

Hiperkaliemia

To stan, w którym stężenie potasu we krwi jest podwyższone.

Typowo, granica dla hiperkaliemii wynosi stężenie potasu we krwi powyżej 5,0 mmol/L.

Diagnoza hiperkaliemii może być postawiona na podstawie wyników badań laboratoryjnych krwi. Do objawów klinicznych zaliczamy nieregularne bicie serca, osłabienie mięśni czy zaburzenia rytmu serca.

Przyjmowanie niektórych leków

Niektóre leki mogą zwiększać ryzyko hiperkaliemii poprzez różne mechanizmy działania, takie jak zmniejszenie wydalania potasu przez nerki. W takich przypadkach lekarz może zalecić dietę ubogopotasową jako część ogólnego planu leczenia. (przykłady leków ACEI, ARB, czy inhibitory SGLT-2)

02

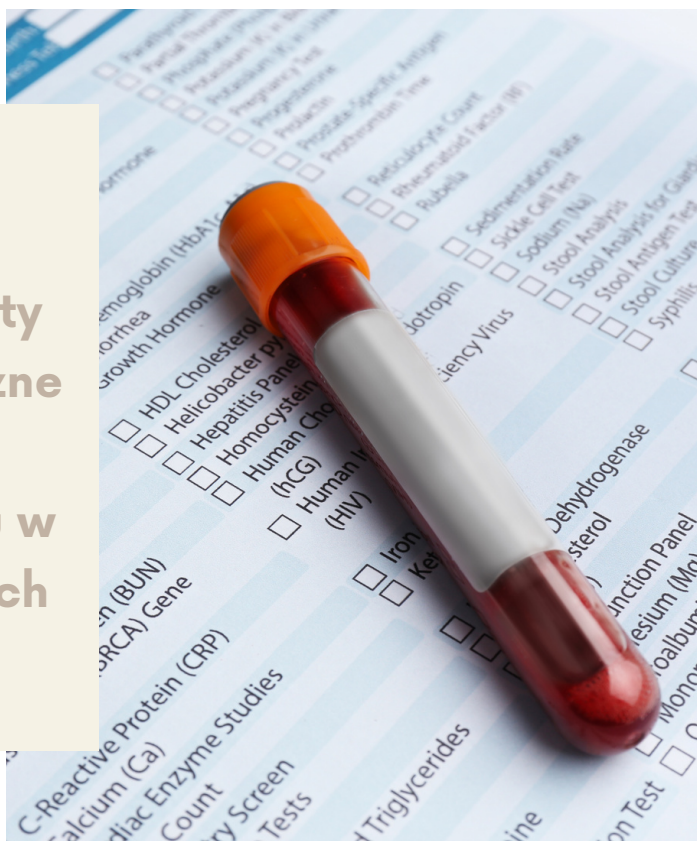
Dieta ubogopotasowa

Dieta ubogopotasowa to specjalnie opracowany plan żywieniowy, który ma na celu ograniczenie spożycia potasu w diecie.

Jest stosowana głównie u pacjentów z chorobami nerek lub innych stanów, które wymagają kontroli stężenia potasu we krwi.

”

Podczas stosowania diety ubogopotasowej konieczne jest monitorowanie stężenia poziomu potasu w wynikach laboratoryjnych



03

Podwójne gotowanie

Dieta ubogopotasowa opiera się na ograniczeniu lub eliminacji produktów bogatych w ten pierwiastek.

Istnieje również metoda, zwana "podwójnym gotowaniem", która pozwala zmniejszyć zawartość potasu w warzywach

Proces ten polega na moczeniu drobno posiekanych warzyw w gorącej wodzie przez około pół godziny, a następnie gotowaniu ich w nowej wodzie przez kilka minut.

Straty potasu do 80% !

Należy pamiętać, że podczas podwójnego gotowania straty dotyczą również pozostałych witamin i składników mineralnych



Podwójne gotowanie

1

Krok 1

Warzywa obrać ze skórki i drobno posiekać

2

Krok 2

Warzywa zalać gorącą wodą w proporcji 10 części wody na 1 część warzyw. Wymoczyć około 30 min.

3

Krok 3

Odlać wodę, potem wypłukać pod bieżącą wodą

4

Krok 4

Warzywa zalać wodą i gotować przez 3-6 min, odlać wodę i ponownie zagotować

Podwójne gotowanie należy stosować w przypadku:



Ziemniaków



Suchych nasion roślin strączkowych (fasola, groch, ciecierzycza, soczewica)



Warzyw korzeniowych (marchew, seler, pietruszka, batat, burak)

Dodatkowo!

- Warto wybierać napoje o niskiej zawartości potasu - przykłady w tabeli poniżej.
- Spożywać owoce z puszki bez syropu.
- W ciągu dnia można zjeść niewielką ilość świeżego owocu - lista owoców z niższą zawartością potasu w dalszej części.
- Podsumowując, zaleca się większe spożycie gotowanych warzyw, ograniczając spożycie surowych do minimalnych ilości.

<i>Napoje wysokopotasowe</i>	<i>Napoje niskopotasowe</i>
Sok pomarańczowy	Sok jabłkowy
Woda kokosowa	Woda mineralna
Sok marchewkowy	Herbata ziołowa
Napój migdałowy/ owsiany	Napój ryżowy
Kawa zbożowa	Lemoniada
Napój sojowy	Czarna kawa

04

Potas- w produktach spożywczych

Potas znajduje się w wielu produktach spożywczych zarówno pochodzenia roślinnego jak i zwierzęcego.

Wiele powszechnie spożywanych zdrowych i wartościowych produktów spożywczych, takie jak owoce i warzywa, nasiona czy produkty pełnoziarniste mogą zawierać duże ilości potasu.

Skorzystaj z poniższych list, aby dowiedzieć się, które produkty są wysokie w potas, a które niskie.

Zawartość potasu na 100g produktu:

Niski = 100 mg lub mniej

Średni = 101–200 mg

Wysoki = 201–300 mg

Bardzo wysoki = 300 mg lub więcej

Żywność wysokopotasowa



Ogranicz lub unikaj tych produktów w diecie.



Owoce



- Banany, melony, pomarańcze, nektarynki, kiwi, mango, papaja, śliwki, granat
- Daktyle, suszone owoce, suszone figi

Warzywa



- Awokado, brokuły, brukselka, bataty, pasternak, dynia, soki warzywne, ziemniaki, dynia
- Pomidory i produkty na ich bazie
- Warzywa o intensywnym kolorze i liściaste (takie jak szpinak lub botwina)
- Suszone fasole i groch, czarne fasole, fasola refried, fasola pieczona, soczewica, rośliny strączkowe

Inne

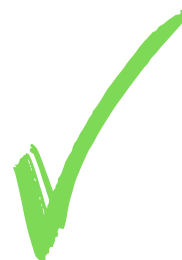


- Mleko, jogurt
- Orzechy i nasiona
- Otręby i produkty otrębowe
- Czekolada, granola, melasa, masło orzechowe

Żywność o niższej zawartości potasu

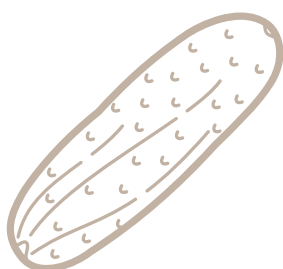


Włącz te produkty w umiarkowanych ilościach do swojej diety.



Owoce

- Jabłka, borówki, żurawiny, winogrona, grejpfruty, brzoskwinie, gruszki, ananasy, maliny



Warzywa

- Szparagi
- Fasolka szparagowa
- Kapusta i sałata lodowa
- Marchewki, seler
- Kukurydza
- Ogórki
- Bakłażany
- Cebule, rzodkiewki, rzepa



Inne

- Ryż, makaron, pieczywo jasne
- Biskopt, ciasta bez czekolady ani owoców o wysokiej zawartości potasu
- Oliwa, oleje roślinne

05

Jedzenie w domu i na mieście

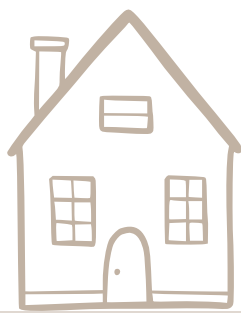
Ograniczanie spożycia potasu nie oznacza, że nie możesz cieszyć się domowym posiłkiem lub posiłkiem na mieście - ale ważne jest, aby wiedzieć, jak robić zakupy, planować i przygotowywać posiłki o mniejszej zawartości potasu.

Pamiętaj!

- Wielkość porcji ma znaczenie, ponieważ prawie wszystkie produkty spożywcze zawierają pewną ilość potasu.
- Duża porcja produktu o niskiej zawartości potasu może stać się produktem o wysokiej zawartości potasu.



W domu



- Nie pij i nie używaj płynu z owoców z puszki, warzyw z puszki
- Jedz różnorodne produkty spożywcze, ale umiarkowanie
- Gotuj podwójnie

Na mieście



- Wybierz restauracje najlepiej dopasowane do Twojej diety lub te, gdzie jedzenie jest przygotowywane na zamówienie
- Zapytaj o menu i sposób przygotowania potraw - wiele restauracji posiada strony internetowe z opublikowanym menu
- Aby mieć więcej możliwości w czasie jedzenia na mieście, unikaj wysokopotasowych owoców i warzyw dzień wcześniej
- Zamiast ziemniaków wybierz ryż lub makaron
- Unikaj frytek i innych smażonych ziemniaków
- Unikaj deserów z: czekoladą, lodami lub orzechami

Kuchnie Świata



KUCHNIA MEKSYKAŃSKA

**Bądź ostrożny - jedzenie
meksykańskie MA DUŻO
potasu!**

Uważaj na salsę - salsa verde to zielony sos, ale jest wykonana z zielonych pomidorów.

Lepszy wybór? Wybierz salsę z chili bez dodatku pomidorów

Unikaj fasoli i guacamole



KUCHNIA WŁOSKA

Unikaj sosów pomidorowych. Pomidory są bogate w potas, ale do makaronu podaje się wiele sosów, które nie są na bazie pomidorów

jeśli musisz wybrać danie z sosem pomidorowym, poproś, aby był on podany osobno



KUCHNIA CHIŃSKA

Wybierz warzywa o niższej zawartości potasu, takie jak groszek cukrowy, fasolka szparagowa, kiełki fasoli lub bok choy

KUCHNIA POLSKA



Unikaj dań z ziemniakami - w restauracji raczej nie będą podwójnie gotowane

Zrezygnuj z zupy, która powstaje na wywarze z jarzyn i mięsa.

Zamiast tego wybierz pierogi, kopytka, rybę czy makaron.

06

Tabele

Produkt	Zawartość potasu w 100 g
mleko	140 mg
jogurt naturalny	200 mg
ser żółty	100 mg
ser biały	100 mg
jaja	130 mg
chude mięso	300-400 mg
ryby	300-400 mg
mąka	100-140 mg
kasze gruboziarniste	200-400 mg
chleb pełnoziarnisty	300-400 mg
płatki owsiane, jęczmienne, żytnie	380-400 mg
warzywa, ziemniaki	150-400 mg
fasola sucha	1200 mg
groch suchy	940 mg
soczewica sucha	870 mg
soja sucha	2100 mg

Tabele

Produkt	Zawartość potasu w 100 g
koncentrat pomidorowy	1070 mg
owoce	100-350 mg
awokado	600 mg
owoce suszone, daktyle, figi, jabłka, rodzynki, śliwki	650-950 mg
morele suszone	1700 mg
migdały, orzechy ziemne, laskowe	600-800 mg
orzechy pistacjowe	1100 mg
orzechy włoskie	500 mg
pestki dyni	810 mg
mak	960 mg
nasiona słonecznika	800 mg
kakao	1900 mg
sok pomidorowy	260 mg

Notatki:

















Dziękuję!

Dziękuję za korzystanie z mojego ebooka.
Mam nadzieję, że zawarte w nim informacje były dla Ciebie
przydatne.

Zachęcam do odwiedzenia mojej strony internetowej lub do kontaktu,
jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub potrzebujesz dodatkowej pomocy.

Życzę Ci zdrowia i sukcesów w Twojej podróży z dietą
niskopotasową!

Do zobaczenia!

Paulina Borek-Trybała



@dietetykmedyczny



paulina.borek@op.pl



www.dietetykmedyczny.eu