

| Potas

Sezon nowalijek

Sezon nowalijek można uznać za rozpoczęty, więc warto powrócić do tematu stężenia potasu u osób dializowanych i jego zawartości w produktach.

Ważnym elementem diety pacjenta leczonego dializami jest ograniczanie spożywania potasu (w zależności od zachowanej diurezy) nawet do 50% ilości przyjmowanej przed chorobą.

Objawy związane z wysokim stężeniem potasu we krwi:
mrowienie w okolicy: ust, dłoni, języka "nogi jak z waty" czyli osłabienie mięśni (np. problemy z wstawaniem czy wchodzeniem po schodach) zwolnione tętno, czynność serca w skrajnych przypadkach – zatrzymanie pracy serca.

PRODUKTY ZAWIERAJĄCE POTAS

ŚWIEŻE OWOCE

banany, winogrona,
agrest, truskawki,
czereśnie,
brzoskwinie, morele,
porzeczki czerwone
i czarne, cytrusy, soki,
kompoty, koncentraty
owocowe, szczególnie
ketchup i koncentrat
pomidorowy, owoce
suszone i oleiste:
rodzynki, figi, daktyle,
orzechy

ŚWIEŻE WARZYWA

młode ziemniaki,
buraki, pomidory,
szpinak,
zielony groszek,
fasola szparagowa,
awokado, zupy
i wywary z warzyw

WYROBY CUKIERNICZE

czekolada, kakao,
chałwa, orzeski solone,
chipsy kartoflane.

PRODUKTY ZBOŻOWE

kasza gryczana
i jaglana, otręby
pszenne, płatki
kukurydziane i
owsiane, pieczywo
żytnie, chrupkie,
pumpernikiel,
mleko w proszku,
zagęszczone
produkty tzw.
dietetyczne bez soli:
sery, wędliny, sole,
zastępcze

Z powodów żywieniowo – fizjologicznych i smakowych ciężko jest całkowicie zrezygnować z tych produktów, ale można poprzez specjalne przyrządzanie znacznie obniżyć zawartość potasu.

Metody przyrządzania pozwalające obniżyć zawartość potasu

Wypłukiwanie go z warzyw i ziemniaków poprzez stosowanie tzw. „podwójnego gotowania”.

1. Przyrządzanie ziemniaków: obrane ziemniaki pokroić w małe kostki i włożyć na 12 godzin do wody, najlepiej do 10-krotnej objętości. o upływie ww. czasu ziemniaki ponownie włożyć do świeżej wody. Ugotowane dobrze odsączyć i wedle uznania doprawić ziołami np. koperkiem, kolendrą, tymiankiem, pieprzem ziołowym, drobno pokrojonymi ziemniakami i zalać gorącą wodą i moczyć przez 30 min. Następnie należy odlać wodę, w której się moczyły i jeszcze raz wypłukać pod bieżącą wodą. Płukanie powtórzyć kilkakrotnie. Zalać wodą i gotować przez 3-6 min. Odlać wodę i ponownie zagotować.

Nie należy stosować garnków do gotowania na parze oraz szybkowarów, ponieważ w naczyniach tych nie ma możliwości wypłukania potasu z produktu. Stosując takie metody przygotowania ziemniaków możemy obniżyć zawartość potasu nawet o 60%.

Zaleca się, aby 2-3 razy w tygodniu zastępować ziemniaki ryżem, makaronem lub chlebem, w szczególności, jeżeli są dwa dni przerwy między dializami.

2. Używanie owoców – owoce w puszkach lub zawekowane zawierają mniej potasu, gdy odlewamy sok.
3. W owocach i warzywach głęboko zamrożonych zawartość potasu maleje do 30% pod warunkiem uprzedniego umycia i sparzenia.
4. Oszczędnie używać świeżych i suszonych ziół np. suszonej pietruszki, bazylii, estragonu, papryki w proszku.
5. Zabronione jest używanie środków zastępujących sól kuchenną ze względu na wysoką zawartość potasu. Środki zastępujące sól kuchenną charakteryzują się wysokim stężeniem potasu
6. Duża zawartość potasu mają gotowane produkty ziemniaczane, np. 100g puree kartoflanego zawiera 1150 mg potasu, 100 g frytek zawiera 1000 mg potasu.