

Kalij u dijetoterapiji kronične bubrežne bolesti (KBB)



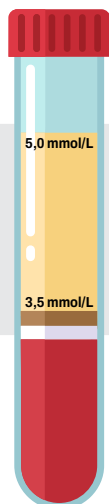
Kalij je elektrolit koji pomaže u održavanju pravilnog rada srca, živaca i mišića. Osobe koje imaju bolest bubrega ne uspijevaju adekvatno ukloniti višak kalija iz krvi, što može uzrokovati slabost mišića, mučninu, nepravilan rad srca te iznenadnu smrt.

Koraci koje možete poduzeti da održite razinu kalija u normalnim vrijednostima

- Razgovarajte s nutricionistom o izradi plana prehrane.
- Ograničite konzumiranje hrane bogate kalijem.
- Izbjegavajte zamjene za sol i začine s visokim udjelom kalija.
- Čitajte deklaracije na prehrambenim proizvodima.
- Obratite pozornost na veličine porcija.
- Vodite dnevnik prehrane.

Kako smanjiti unos kalija hranom?

- Ogulite i ostavite povrće da odstoji u hladnoj vodi kako ne bi potamnjelo.
- Povrće narežite na što manje komade, čak i lisnato povrće.
- Nakon što ste ga narezali, isperite povrće vodom nekoliko sekundi.
- Namočite povrće najmanje dva sata u vodi, koristite deset puta veću količinu vode u odnosu na povrće koje se namače.
- Ako dulje namačete povrće, češće mijenjajte vodu (svaka 4 sata).
- Nakon namakanja isperite povrće vodom nekoliko sekundi.
- Kuhajte povrće s peterostrukom količinom vode u odnosu na količinu povrća.



Normalna razina kalija trebala bi se kretati od **3,5 do 5,0 mmol/L.**

Imajte na umu veličine porcija!

- Drugi način za ograničavanje unosa kalija je kontrola veličine porcija.
- Biranjem manje veličine serviranja možete i dalje uživati u nekoj od namirnica koju volite jesti, a inače sadrži veći udio kalija.

Isprobajte biljne alternative!

Napitci poput kravljeg mlijeka, sokova od naranče i povrća sadrže značajne količine kalija. Zamijenite ih alternativama s nižim udjelom kalija uključujući: mlijeka na biljnoj bazi poput riže, badema i kokosa te sokove poput jabuke, brusnice i grožđa.

Vodite računa o kaliju u dodacima prehrani, zamjenama soli i pakiranoj hrani!

- Određene zamjene za sol i dodaci prehrani mogu sadržavati kalij.
- Upotreba kalijevog klorida kao zamjene za sol sve više raste, dijelom kao rezultat međunarodnih javnozdravstvenih kampanja za redukciju soli (NaCl) u hrani.
- Pažljivo čitajte deklaracije na pozadini proizvoda i popis sastojaka te razgovarajte sa svojim nutricionistom prije nego započnete koristiti zamjenu za sol.

Udio kalija u namirnicama

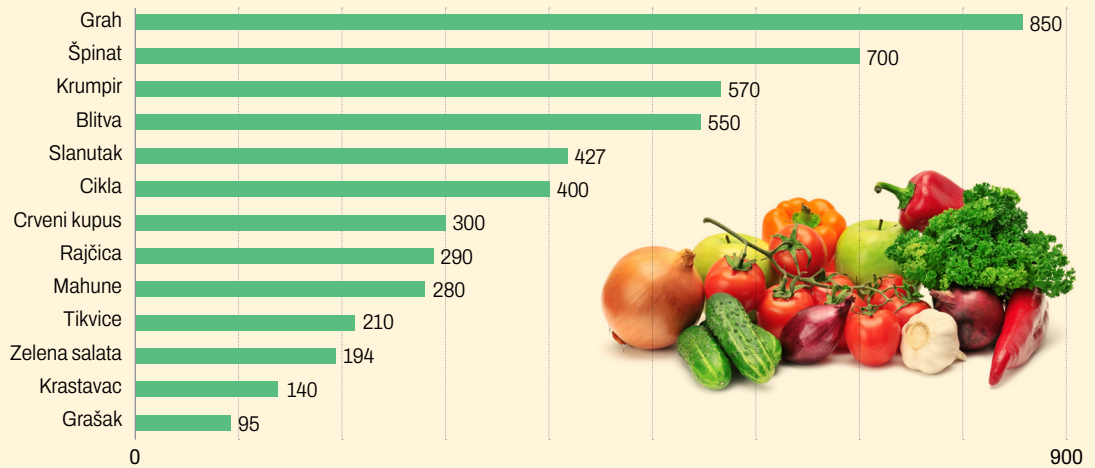
- Namirnice s visokim udjelom kalija (> 200 mg po serviranju).
- Namirnice s nižim udjelom kalija (≤ 200 mg po serviranju).

Veličina 1 serviranja:

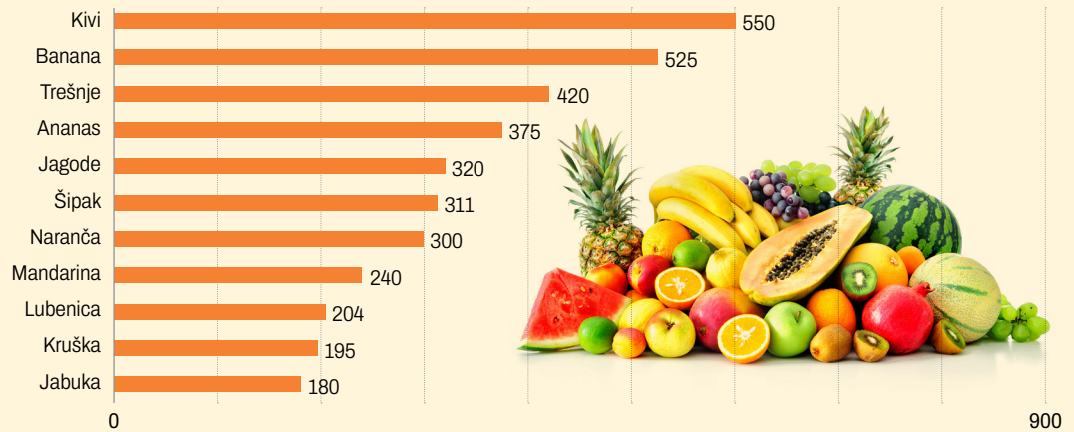
- Povrće 100 g, grahorice 50 g.
- Voće 150 g, jagode 200 g, ostalo bobičasto voće 50 g, lubenica i dinja 170 g.
- Mlijeko i fermentirani mliječni proizvodi 200 g, svježi sir i sladoled 100 g, sirni namaz i vrhnje 30 g, tvrdi sir 40 g.
- Orašasti plodovi 30 g, sjemenke 10 g.
- Riba s kostima 200 g, crveno i bijelo meso 100 g, jaje 65 g, naresci i konzervirana riba 50 g.
- Veličine serviranja odnose se na namirnice u svježem/sirovom obliku.

Udio kalija u namirnicama (mg u serviranju)

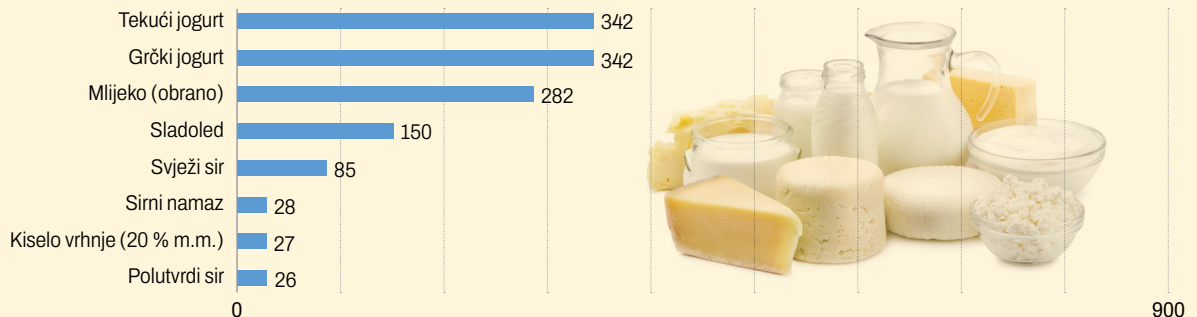
POVRĆE I MAHUNARKE



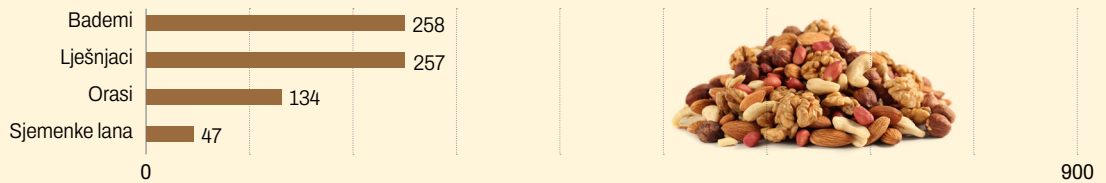
VOĆE



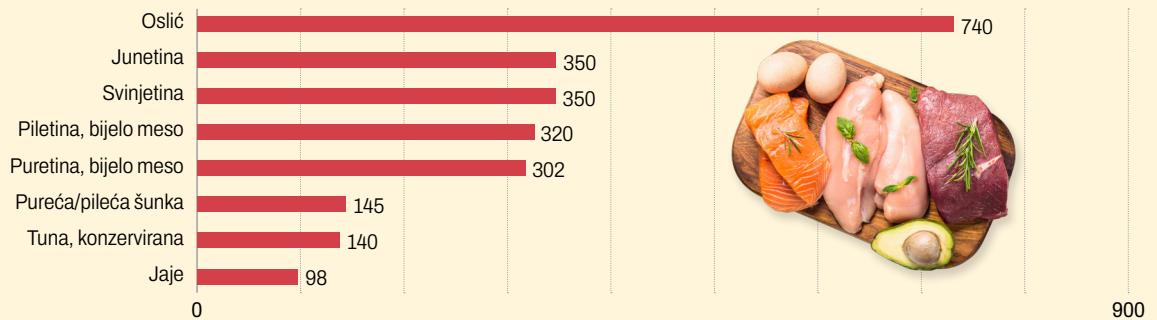
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI



ORAŠASTI PLODOVI I SJEMENKE



MESO I RIBA



mg K po serviranju