



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)

راهکارهایی برای کاهش پتاسیم در بیماران کلیوی



کد شناسنامه پمفلت آموزشی : P.E:1401/07/30-00143

عنوان	راه کارهایی برای کاهش پتاسیم در بیماران کلیوی
تهیه کننده	خانم دکتر فاطمه غلامی صدر آبادی
تأیید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱/۱۲/۳۰
بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: خانم دکتر فاطمه غلامی صدر آبادی - متخصص تغذیه	



برای پایین آوردن پتاسیم سیب زمینی از ۲ روش

زیر می توان استفاده کرد:

سیب زمینی را پوست کنده، خرد کنید و به مدت نیم ساعت در آب جوشانده و سپس آب آن را دور ریخته و مصرف کنید.

سیب زمینی را پوست کنده، خرد کنید و حداقل به مدت ۸ ساعت در آب نگه دارید، سپس آب آن را دور ریخته و در پخت غذا از سیب زمینی استفاده کنید.

برای پایین آوردن پتاسیم سبزیجات قبل از مصرف، سبزیجات را خرد کرده، در آب خیس کنید، سپس آب آن را دور

ریخته و با آب تازه بجوشانید و دوباره آب آن را دور بریزید و مصرف کنید (دور ریختن آب سبزیجات بویژه بعد از

جوشاندن باعث کاهش پتاسیم آنها می گردد).

به دلیل کاهش ویتامین ها و املاح موجود در سبزیجات بعد از جوشاندن و بیرون ریختن آب آن ها، جهت دریافت مکمل

های مناسب برای تامین ویتامین ها و املاح با مشاور تغذیه مشورت نمایید.

از مصرف غلات کامل مانند نان های سبوس دار، بیسکویت

سبوس دار و جوانه ی غلات پرهیز نمایید.

”سلامت و تندرست باشید“

منبع: مترجم، انوری فرد، پانید و همکاران اصول تغذیه و رژیم درمانی کراوس ۲۰۲۱، چاپ اول ۱۴۰۰، انتشارات حیدری.

میوه های دارای پتاسیم بالا

آب آلو (نصف لیوان)، آلوبخارا خشک (۵ عدد)، انجیر خشک (۲ عدد)، برگه زردآلو (۵ عدد)، پرتغال (یک عدد

کوچک)، انار (نصف یک عدد متوسط)، خرما (۳ عدد)، شلیل (یک عدد کوچک)، آب پرتغال (نصف لیوان)، خرمالو

(یک عدد متوسط)، کیوی (نصف یک عدد متوسط)، گرمک، خربزه، طالبی (یک هشتم یک عدد کوچک)، موز

(نصف یک عدد متوسط)، ازگیل (۲ عدد متوسط)، گلابی تازه (یک عدد متوسط)، زردآلو تازه (۱۰۰ گرم).

در طول روز مجاز به مصرف ۳-۲ واحد از میوه های دارای پتاسیم کم و متوسط و یک واحد از میوه های دارای پتاسیم

بالا هستید.

در طول روز مجاز به مصرف ۳ واحد از سبزیجات دارای پتاسیم کم و متوسط و یک واحد از میوه های دارای پتاسیم

بالا هستید.

در صورت مصرف میوه ها به صورت کمپوت، از مصرف آب آن خودداری کنید.



راه کارهای کاهش پتاسیم موجود در مواد غذایی:

میزان پتاسیم خون روی عملکرد ماهیچه ی قلب اثر می گذارد و سطح بالای آن می تواند منجر به ایست قلبی و سطوح پایین آن منجر به علایمی مانند ضعف عضلانی و ضربان نامنظم قلب شود. بنابراین کنترل سطح پتاسیم خون از طریق رژیم غذایی برای شما الزامی است. میزان نرمال پتاسیم سرم $5/3 - 5/5$ میلی اکی والان در لیتر می باشد.

مواد غذایی که در گروه های سبزی، میوه، لبنیات و گوشت ها قرار دارند غنی از پتاسیم هستند. سبزیجات و میوه ها بر اساس میزان پتاسیم طبقه بندی شده اند (کم پتاسیم، پتاسیم متوسط، پتاسیم بالا) و براساس رژیمی که مشاوره تغذیه برای شما تنظیم کرده است می توانید از این گروه استفاده نمایید.

سبزیجات کم پتاسیم:

لویا (نصف لیوان)، خیار پوست کنده (یک عدد متوسط)، شاهی (نصف لیوان)، کاهو (یک لیوان)، فلفل سبز (نصف لیوان)، کلم خام (نصف لیوان).

سبزی های دارای پتاسیم متوسط

اسفناج خام (نصف لیوان)، بادمجان (یک عدد متوسط)، بروکلی (نصف لیوان)، پیاز (نصف لیوان)



تربچه (نصف لیوان)، شلغم (نصف لیوان)، ریواس (نصف لیوان)، قارچ کنسرو شده یا تازه (نصف لیوان)، کلم پخته (نصف لیوان)، گل کلم (نصف لیوان)، نخود سبز (نصف لیوان)، هویج پخته (نصف لیوان)، کدو (یک عدد متوسط)، هویج خام (یک عدد کوچک)، سبزی خوردن (یک بشقاب میوه خوری کوچک)، کرفس خام (یک شاخه)، ذرت (نصف بلال).

سبزی های دارای پتاسیم بالا:

اسفناج پخته (نصف لیوان)، چغندر (نصف لیوان)، کرفس پخته (نصف لیوان)، قارچ پخته (نصف لیوان)، بامیه (نصف لیوان)، باقلا سبز (نصف لیوان)، کدو حلوایی (نصف لیوان)، فلفل تند (نصف لیوان)، آب گوجه فرنگی (نصف لیوان)، گوجه فرنگی (یک عدد متوسط)، سبزی پخته (پنج قاشق غذاخوری)، رب گوجه فرنگی (۲ قاشق غذاخوری)، سیب زمینی سرخ شده (۳۰ گرم)، سیب زمینی آبپز (یک عدد متوسط)



میوه های دارای پتاسیم کم:

آب انگور (نصف لیوان)، زغال اخته (نصف لیوان)، عصاره ی هلو، کمپوت گلابی (نصف لیوان)، لیموشیرین و لیموترش زرد (نصف یک عدد).



میوه های دارای پتاسیم متوسط

آب سیب (نصف لیوان)، آب گریپ فروت (نصف لیوان)، شاتوت (نصف لیوان)،



عصاره ی زردآلو (نصف لیوان)، گیلان (نصف لیوان)، کمپوت هلو (نصف لیوان)، انبه (نصف لیوان)،



انجیر تازه یا کمپوت (نصف لیوان)،



توت فرنگی (نصف لیوان)، تمشک، آناناس (نصف لیوان)، سیب، هلو تازه (یک عدد کوچک)، نارنگی (۲ عدد کوچک)، گوجه سبز (۷ عدد)،



انگور (۱۵ عدد کوچک)،



هندوانه (یک لیوان)،

کشمش (۲ قاشق غذاخوری).

