

Калий

Рекомендации для пациентов с хронической болезнью почек (ХБП)

Что такое калий?

Калий – это микроэлемент, который участвует в правильной работе нервной системы и мышц.

Почему пациентам с ХБП важно контролировать потребление калия?

У некоторых пациентов с ХБП почки могут не справляться с выведением лишнего калия из крови. Некоторые лекарства также могут повышать уровень калия. Снизить уровень калия можно путем выбора правильных продуктов питания.

Как узнать, что уровень калия повышен?

При повышенном уровне калия люди часто не чувствуют никаких изменений. Лечащий врач проверит уровень калия в вашей крови и проанализирует препараты, которые вы принимаете на предмет их влияния на повышение калия в плазме. Уровень калия в крови должен составлять от **3,5 до 5,0***.

Как снизить содержание калия в рационе?

- Употребляйте в пищу и на перекус небольшие порции продуктов с высоким содержанием белка: мясо, птицу, рыбу, бобовые, молочные продукты и орехи. Некоторые из этих богатых белком продуктов могут также содержать большое количество фосфора.
- Используйте специи и травы при приготовлении пищи и за столом. Заменители соли часто содержат калий, поэтому их не следует использовать.
- Вместо соли в некоторых упакованных продуктах питания используется хлорид калия, например, в консервированных супах и в продуктах из томатов. Ограничьте употребление продуктов, в перечне ингредиентов которых присутствует хлорид калия.
- Перед употреблением консервированных фруктов и овощей следует слить жидкость.
- Если у вас диабет, пейте яблочный, виноградный или клюквенный сок при снижении уровня сахара в крови.

Варианты замены некоторых продуктов

- Белый рис
- Белый хлеб и паста
- Приготовленный рис и пшеничные хлопья
- Рисовое молоко (не обогащенное)
- Коричневый и дикий рис

- Цельнозерновой хлеб и паста из цельнозерновых сортов муки
- Хлопья из отрубей
- Коровье молоко

*Указанные нормы могут меняться от человека к человеку.

Как снизить содержание калия в рационе? (продолжение)

Выбирайте фрукты и овощи с низким содержанием калия. Ешьте очень маленькими порциями продукты, содержащие больше калия, например, один ломтик помидора в сэндвиче, несколько ломтиков банана в каше или половинку апельсина.

Фрукты и овощи с пониженным содержанием калия (200 мг или менее*)

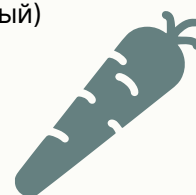
ФРУКТЫ

- Яблоки/яблочный сок/яблочное пюре
- Абрикосы (консервированные без сока)/абрикосовый нектар
- Ягоды
- Клюквенный сок
- Фруктовый коктейль
- Виноград/виноградный сок
- Грейпфрут/грейпфрутовый сок
- Белая мускатная дыня
- Лимоны и лаймы
- Манго
- Папайя
- Груши
- Персики
- Сливы
- Ананас
- Ревень
- Мандарины
- Арбуз



ОВОЩИ

- Проростки люцерны
- Болгарский перец
- Молодые побеги бамбука (консервированные)
- Брокколи (в свежем виде)
- Капуста белокочанная
- Морковь
- Цветная капуста
- Сельдерей и репчатый лук (в сыром виде)
- Кукуруза
- Огурец
- Баклажан
- Стручковая фасоль
- Кейл (кудрявая капуста)
- Салат-латук
- Грибы (в свежем виде)
- Бамяя
- Кабачок (приготовленный)



*Содержание калия указано в расчете на одну порцию. **Одна порция фруктов** – это один небольшой кусочек; 100 г свежих, консервированных или приготовленных фруктов; 40 г сухофруктов; или 100 мл сока.

Одна порция овощей – это 100 г свежих или приготовленных овощей, 70 г сырых листовых овощей или 100 мл сока.

Фрукты и овощи с повышенным содержанием калия (более 200 мг*)

ФРУКТЫ

- Абрикосы (свежие)
- Бананы
- Дыня канталупа
- Финики
- Нектарины
- Киви
- Чернослив/компот из чернослива
- Апельсины/апельсиновый сок
- Изюм



Животный белок

ОВОЩИ

- Желудевая и мускатная тыква
- Авокадо
- Запеченная фасоль
- Стебли и листья свеклы и других овощей
- Брокколи (приготовленная)
- Проростки брюссельской капусты (приготовленные)
- Мангольд
- Перцы чили
- Грибы (приготовленные)
- Картофель
- Тыква
- Шпинат (приготовленный)
- Колотый горох, чечевица, фасоль
- Сладкий картофель, ямс
- Овощной сок
- Помидоры/томатный сок/томатный соус



Данный контент предоставлен Национальным институтом диабета и болезней органов пищеварения и почек (NIDDK), входящим в состав Национального института здоровья. NIDDK занимается переводом и распространением результатов научных исследований с целью расширения знаний и понимания проблем здоровья и болезни среди пациентов, медицинских работников и общественности. Материалы, выпускаемые NIDDK, тщательно проверяются учеными и другими экспертами NIDDK.

Буклет адаптирован на русский язык МООНП «НЕФРО-ЛИГА» в рамках проекта «Грамотный пациент». Больше информации на сайте **nephroliga.ru**