ZALECENIA ŻYWIENIOWE
W DIECIE NISKOPOTASOWEJ

1. Potas możemy znaleźć zarówno w produktach pochodzenia zwierzęcego, jak i roślinnego. Pierwiastek ten jest wchłaniany w jelicie cienkim. Potas wydalany jest w 90% przez nerki, około 10% razem ze stolcem, a niewielkie ilości tracimy wraz z potem.

2. Podwyższone stężenie potasu w surowicy krwi jest zazwyczaj spowodowane nerkowym upośledzeniem jego wydalania. Może ono wynikać m.in. z niewydolności nerek, stosowania niektórych leków czy zaburzeń hormonalnych, w tym niedoboru insuliny. Objawy są niespecyficzne i mogą mieć różny stopień nasilenia, np.:
    - spowolnienie rytmu serca,
    - apatia,
    - osłabienie siły mięśniowej,
    - mrowienie ust i kończyn.

Dieta polega na ograniczeniu lub wyeliminowaniu produktów bogatych w potas.

Aby ograniczyć ilość potasu należy:

- ograniczyć picie soków owocowych i warzywnych do jednej małej szklanki na dzień (150ml) lub jeśli jest to konieczne to całkowicie wyeliminować ich picie
- obierać owoce i warzywa przed spożyciem, aby zmniejszyć ilość potasu zawartego w skórce
- owoce w puszcze spożywać bez syropu
- nie używać substytutów tradycyjnej soli - mają one znacznie większą ilość potasu
- nie stosować suplementów diety zawierających potas
- dieta powinna być też niskotłuszczowa
- potrawy należy sporządzać metodą gotowania, duszenia, pieczenia w pergaminie lub folii, smażenia bez tłuszczu
- stosować metodę „podwójnego gotowania" przed spożyciem warzyw:
    - ✓ warzywa drobno posiekać
    - ✓ zalać gorącą wodą w proporcji 10 części wody na 1 część warzyw
    - ✓ wymoczyć jarzyny przez 30 min.
    - ✓ odlać wodę, potem wypłukać warzywa pod bieżącą wodą
    - ✓ czynność płukania powtórzyć kilkukrotnie
    - ✓ zalać jarzyny wodą i gotować przez 3-6 min.
    - ✓ odlać wodę i ponownie zagotować

Dzięki takiemu gotowaniu można pozbyć się potasu z produktu nawet w 60%. Jedynym minusem tej metody jest utrata innych cennych witamin i minerałów wraz z gotowaniem. Konieczne może być włączenie suplementacji witaminowej.

Wykaz produktów zalecanych i niezalecanych w diecie niskopotasowej

Grupy produktów	Produkty zalecane	Produkty niezalecane
Produkty zbożowe	**Pieczywo:** jasne, pszenne, razowe bez ziaren **Kasza:** drobne, manna, pszenna, krakowska **Ryż, makaron**	**Pieczywo:** żytnie, chrupkie, chleb pumpernikiel, pieczywo z ziarnami **Kasza:** gryczana, jęczmienna, otręby pszenne, płatki kukurydziane, płatki owsiane, płatki pszenne
Mleko i produkty mleczne	**Mleko:** świeże mleko, chudy kefir, jogurt **Masło:** masło świeże, na surowo, oleje **Śmietanka, śmietana**	**Mleko:** mleko skondensowane, mleko w proszku **Masło:** masło orzechowe, smalec, słonina
Sery i jaja	**Sery:** chude, twarogowe, świeże homogenizowane, desery mleczne, ser żółty w małych ilościach, ser topiony w małych ilościach **Jaja całe**	
Mięso, wędliny, ryby	**Mięso:** chude cielęcina, wołowina, kura, kurczak, indyk, królik **Wędliny chude:** szynka, polędwica, drobiowe **Ryby:** chude: dorsz, sandacz, szczupak, lin, karaś, leszcz	**Mięso:** tł. wieprzowina, baranina, kaczka, gęś **Wędliny:** tł. salceson, kiszka, konserwy **Ryby:** tł. śledzie, węgorz, sardynki, łosoś, szproty w oleju, szproty w sosie
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree	chipsy, frytki, ziemniaki pieczone, smażone, ziemniaki w dużych ilościach
Warzywa	gotowane, surowe, w małych ilościach, obierane	szpinak, pomidory, koncentraty pomidorowe, sosy pomidorowe, ketchup, cukinia, bób, botwinka, brukiew, czosnek, chrzan, groszek zielony, kalarepa, pietruszka nać, grzyby, suszone warzywa
Suche nasiona roślin strączkowych		groch, fasola, soja, soczewica
Owoce	jabłka, maliny, truskawki, owoce surowe w małych ilościach, bez skórek	agrest, banany, brzoskwinie, morele, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, winogrona, ananasy, suszone owoce, kiwi, rabarbar, awokado, soki owocowe, koncentraty owocowe
Wyroby cukiernicze		kakao, chałwa, orzechy, makowiec, czekolada, kokos, toffi, marcepan, czekolada do picia, rodzynki