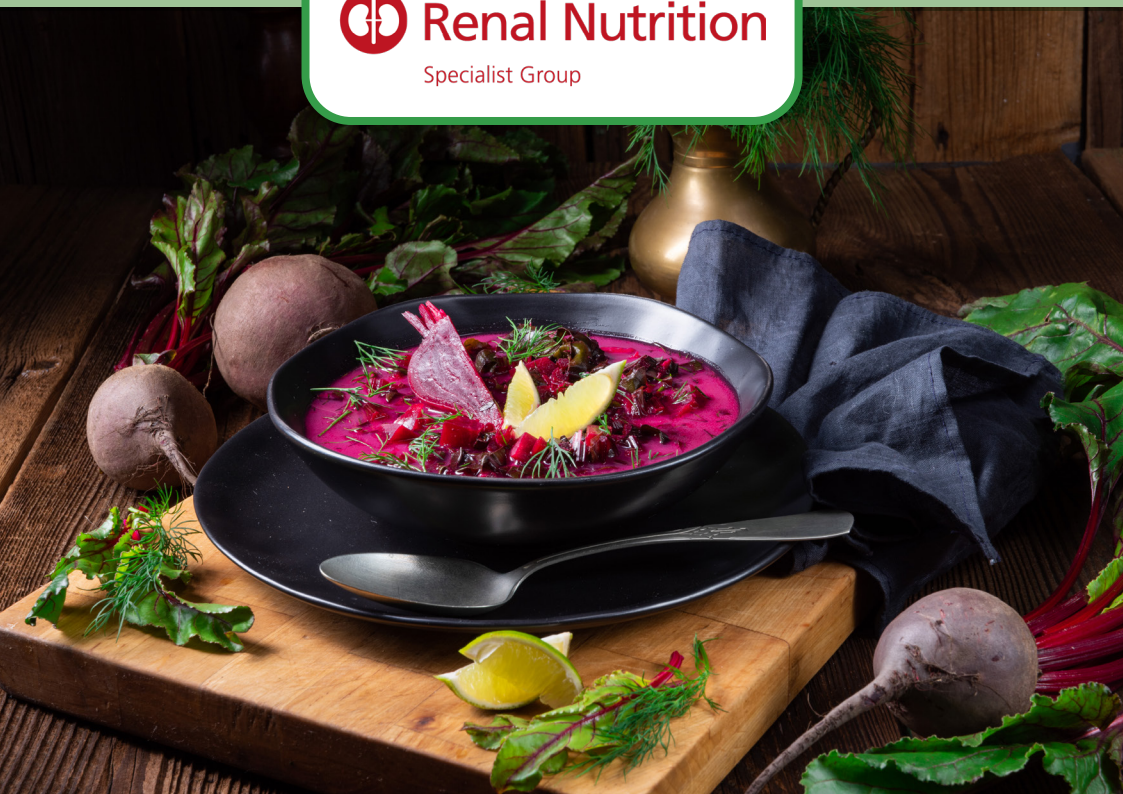
Przewodnik po diecie niskopotasowej zawierający dania z Europy Wschodniej

Approved by BDA The Association of UK Dietitians

Renal Nutrition Specialist Group



Wprowadzenie

Niniejszy arkusz diety został opracowany przez Renal Nutrition Group, należącą do Brytyjskiego Stowarzyszenia Dietetyków (British Dietetic Association). Renal Nutrition Group (RNG), w skład której wchodzą specjaliści nefrolodzy i dietetycy, jest głównym źródłem informacji na temat odżywiania osób cierpiących na przewlekłą chorobę nerek w Wielkiej Brytanii.

Co to jest potas?

Potas jest minerałem, występującym naturalnie w żywności. W skład zdrowej diety powinna wchodzić niewielka ilość potasu. Jest on niezbędny dla prawidłowej pracy mięśni, w tym mięśnia sercowego.

Prawidłowy poziom potasu to 3,5 - 5,5 mmol/l
(3,5 - 6,0 mmol/l u osób poddawanych hemodializie)

Dlaczego należy kontrolować poziom potasu we krwi?

Zbyt duża ilość potasu we krwi może być niebezpieczna, ponieważ ma negatywny wpływ na pracę serca, a w przypadku zbyt wysokiego poziomu może spowodować nawet zatrzymanie jego akcji.

Dlaczego poziom potasu we krwi jest zbyt wysoki?

Za poziom potasu we krwi odpowiadają nerki. Jeżeli nerki pracują nieprawidłowo, to poziom potasu we krwi może być zbyt wysoki. Bardzo często osoby cierpiące na choroby nerek mają zbyt wysoki poziom potasu we krwi.

W jaki sposób można sprawdzić, czy poziom potasu jest zbyt wysoki?

Zazwyczaj nie występują objawy wskazujące na zbyt wysoki poziom potasu, dlatego najlepiej wykonać badanie krwi.

Co należy zrobić w celu kontrolowania poziomu potasu we krwi?

Poziom potasu we krwi można kontrolować poprzez:

- Stosowanie diety niskopotasowej
- Regularne oddawanie stolca, ponieważ w ten sposób potas jest wydalany z organizmu
- Osoby chore na cukrzycę powinny dbać o prawidłowy poziom cukru we krwi
- Osoby na dializoterapii powinny stawiać się na wszystkie zaplanowane zabiegi

W jaki sposób stosować dietę niskopotasową?

Niniejsza broszura zawiera informacje na temat żywności bogatej w potas, a także tej, którą należy ograniczać. Aby zachować prawidłowy poziom potasu, podano w niej również alternatywną, niskopotasową żywność. Wszelkie zmiany, które pacjent powinien wdrożyć, należy uprzednio skonsultować z dietetykiem.

Czy w skład informacji na temat diety niskopotasowej wchodzą porady na temat zdrowego odżywiania?

Niniejsza publikacja dotyczy głównie diety niskopotasowej. Naszym celem jest uwzględnienie niskopotasowych zamienników dla powszechnie stosowanej żywności, np. zamiana ciasta owocowego na pączka. Z tego powodu, część z żywności niskopotasowej może mieć wysoką zawartość cukru, soli lub tłuszczu. Przy podejmowaniu decyzji odnośnie wyboru właściwej/niskopotasowej kolumny, należy wziąć pod uwagę inne rodzaje stosowanej diety. W przypadku jakichkolwiek pytań, należy omówić je ze swoim dietetykiem.

Węglowodany
(produkty zawierające skrobię)

Węglowodany, nazywane również produktami skrobiowymi, są źródłem energii, witamin i błonnika. Aby dostarczyć ciału energii należy w każdym przygotowywanym posiłku uwzględnić produkty zawierające węglowodany.

Węglowodany to na przykład:

- Ziemniaki, słodkie ziemniaki, maniok i pochrzyn
- Ryż, makaron oraz inne zboża, np. komosa ryżowa (quinoa), pszenica spęczniona, jęczmień, żyto, kasza manna, sago
- Płatki śniadaniowe
- Pieczywo

Warzywa o bulwach bogatych w skrobię, w tym zboża

Niektóre warzywa bogate w skrobię, np. ziemniaki, słodkie ziemniaki, a także pierogi i niektóre zboża zawierają dużo potasu, dlatego należy ograniczyć je w swojej diecie. Należy wybrać jeden gotowany posiłek dziennie, patrz tabela poniżej.

Dobrą alternatywą jest inna żywność niskopotasowa bogata w skrobię, np. potrawy z pszenicy lub ryżu. Dla osób, które nie jedzą zazwyczaj wysokopotasowych warzyw bogatych w skrobię, zaleca się poszukanie żywności alternatywnej zawierającej potas. To kwestia indywidualna, którą należy omówić ze swoim dietetykiem.

Należy wybrać jeden do gotowania Porcja 150 g dziennie	**Limit**
Szarłat	Pieczone/smażone/opiekane/gotowane na parze/ pod ciśnieniem ziemniaki i słodkie ziemniaki
Ziemniaki	Mrożone/pieczone/podgrzewane w kuchence mikrofalowej/ze sklepu frytki
Knedle ziemniaczane (90 g)	Puree ziemniaczane w proszku
Quinoa (komosa ryżowa)	Płatki ziemniaczane/mąka ziemniaczana
Żyto	Przetworzone produkty z ziemniaków: placki (hash browns), gofry ziemniaczane, cząstki ziemniaków, krokiety/ pierożki/krakersy ziemniaczane
Pszenica orkisz	
Słodkie ziemniaki	

Wskazówki dotyczące gotowania warzyw bogatych w skrobię

- Aby zmniejszyć w zawartość potasu w warzywach bogatych w skrobię (z powyższej tabeli) należy gotować je w dużej ilości wody. Wodę po ugotowaniu należy wylać (nie używać do rosołu, przygotowywania zup ani sosów).
- Skórka z ziemniaków stanowi bogate źródło błonnika i witamin z grupy B. Jeżeli poziom potasu w organizmie jest często zbyt wysoki, należy obrać ziemniaki i pokroić je na mniejsze kawałki przed ugotowaniem, co zmniejszy ilość przyjmowanego minerału.
- Pieczenie, smażenie, opiekanie i gotowanie na parze warzyw bogatych w skrobię i zbóż nie powoduje zmniejszenia ilości znajdującego się w nich potasu. Aby usunąć częściowo potas z żywności, można ją sparzyć przed gotowaniem.
- W kuchence mikrofalowej należy podgrzewać wyłącznie warzywa bogate w skrobię, które zostały uprzednio ugotowane.

Ryż, kluski, makaron oraz inne zboża

- Makaron, ryż, kluski oraz pierożki drożdżowe zawierają mniejszą ilość potasu i nie trzeba ograniczać ich spożywania.
- Do gotowanych zbóż o niskiej zawartości potasu należą: jęczmień, pszenica spęczniona, kasza gryczana, proso, sago, kasza manna i kasza jęczmienna.

Płatki śniadaniowe

- Płatki, w skład których wchodzą pszenica, owies, ryż i kukurydza, zawierają mniejszą ilość potasu i można spożywać je regularnie.
- Płatki, w skład których wchodzą otręby, suszone owoce, orzechy i czekolada, zawierają dużo potasu i należy ograniczać ich spożycie.
- Mleko i jogurt należy dodawać do płatków zgodnie z zaleceniami odnośnie ilości spożywania mleka i produktów mlecznych (patrz rozdział produkty mleczne).
- Osoby z cukrzycą powinny spożywać płatki z niską zawartością cukru.

Pieczywo

- Chleb, bułki, chlebek pitta, wrapy oraz krakersy bez orzechów i nasion mają niską zawartość potasu można spożywać je regularnie.
- Chleb, krakersy (w tym krakersy gryczane), w skład których wchodzą orzechy, nasiona, kokosy, suszone owoce i czekolada, zawierają dużo potasu i należy ograniczać ich spożycie.

i

Warzywa i owoce

Warzywa i owoce są bogate w witaminy, minerały oraz błonnik i stanowią istotny składnik zdrowej, zbilansowanej diety. Zawartość potasu w warzywach i owocach jest różna; w tabelach poniżej podzielono ją na kategorie: niska, średnia, wysoka, bardzo wysoka.

- Zaleca się spożywać 4-5 porcji warzyw i owoców dziennie lub zgodnie z rekomendacją dietetyka.
- Większość warzyw i owoców należy wybierać z kolumn oznaczonych jako niska i średnia. Jeżeli wyboru dokona się z kolumny oznaczonej jako wysoka, to należy ograniczyć liczbę porcji w danym dniu.
- Warzyw i owoców oznaczonych bardzo wysoką zawartością potasu należy unikać.
- Zaleca się gotowanie warzyw w wodzie zamiast gotowania ich na parze lub podgrzewania w kuchence mikrofalowej. W procesie gotowania w wodzie, potas częściowo przedostaje się do wody, którą następnie należy wylać i nie stosować do przygotowywania sosów ani rosołu.
- Przed dodaniem warzyw do smażenia, zapiekanek, potrawek, sosów curry czy zup należy je uprzednio ugotować i odcedzić.

Warzywa i sałatki

Jeżeli nie zaznaczono inaczej w tabeli poniżej, porcja warzyw wynosi 80 g i jest ugotowana. Porcję warzyw można zamienić na porcję owoców lub sałatki. Przed gotowaniem lub spożywaniem warzyw z puszki należy je odcedzić.

W wielu potrawach z Europy Wschodniej podstawowym produktem, na którym bazują dania jest pomidor. Odcedzone pomidory z puszki zawierają mniej potasu niż świeże pomidory. Zaleca się unikanie przecieru i korzystanie z odcedzonych pomidorów z puszki przed podaniem ich do gotowanych potraw.

Warzywa i owoce

Niska
4 plasterki buraka (marynowane)
2 łyżki stołowe kapusty
4 małe marchewki (w puszce)
3 różyczki kalafiora
4 liście cykorii (surowe)
Ogórek
2 średnie korniszony
3 łyżki stołowe zielonej fasolki (z puszki)
Garść sałaty
2 łyżki stołowe groszku śnieżnego
Cukinia
2 łyżki stołowe groszku (z puszki)
Mieszanka warzyw (mrożonka)
Grzyby (z puszki)
2 łyżki stołowe gorycznika wiosennego/gorczycy sarepskiej (surowe)
Okra (z puszki)
10-15 zielonych oliwek
1 mała cebula (surowa)
3 łyżki groszku (z puszki)
2 łyżki dyni
3 rzodkiewki (surowe)
Garść liści rukoli (surowej)
Fasola wielokwiatowa
Kapusta morska
2 szalotki (surowe)
3 cebule dymki (surowe)
2 łyżki stołowe groszku cukrowego
2 łyżki stołowe brukwi (gotowanej)
40 g rukwi wodnej (surowej)

Średnia
3 szparagi (z puszki)
¼ bakłażana (smażony/pieczony)
3 łyżki stołowe bobu
2 średnie różyczki brokułów
Dynia piżmowa
2 łyżki stołowe kapusty (surowej)
1 średnia marchewka
1 łodyga selera naciowego (surowa)
1-2 liście botwiny (surowej)
2 łyżki stołowe cukinii
3 łyżki stołowe jarmużu
4-6 liści cykorii endywii (surowej)
½ łodygi pora
2 łyżki stołowe groszku śnieżnego (surowego/smażonego)
2 łyżki stołowe groszku
½ papryki czerwonej/żółtej/zielonej (surowej)
2 łyżki stołowe salsefii
2 łyżki stołowe kiszonej kapusty
3 łyżki stołowe nowalijek
2 łyżki stołowe pieczonej dyni makaronowej
2 łyżki stołowe groszku cukrowego (surowego)
3 łyżki stołowe kukurydzy cukrowej (z puszki/świeżej/mrożonej)
¼ puszki pomidorów (400 g)
Rzepa

Wysoka
3 szparagi (smażone)
1 mały burak
Brukselka
2 łyżki stołowe selera korzeniowego
1 mała cukinia (surowa)
Jarmuż surowy
2 łyżki stołowe kopru włoskiego
3 łyżki stołowe fasolki szparagowej
2 łyżki stołowe kalarepy
½ łodygi pora (surowej)
6 średnich pieczarek (surowych/smażonych)
10 paluszków okry
1 łyżka stołowa cebuli (suszonej)
2 łyżki stołowe grochu (suszonego)
4 liście cykorii (surowe)
2 łyżki stołowe szczawiu zwyczajnego (surowego)
Szpinak (nie młody)
1 kolba kukurydzy
1 średni pomidor (smażony)

Bardzo wysoka
Karczochy
Topinambur
Awokado
Seler korzenny (surowy)
Botwinka
Grzyby (suszone)
Okra (smażona)
Kapusta pak choi
Młody szpinak (surowy lub gotowany)
Przecier pomidorowy

łyżka = łyżka stołowa

Owoce

Jeżeli nie zaznaczono inaczej w tabeli poniżej, porcja owoców to 80 g. Porcję owoców można zamienić na porcję warzyw lub sałatki.

Z zasady należy unikać spożywania suszonych owoców, soków owocowych i warzywnych oraz koktajli (smoothies), ponieważ zawierają one dużą ilość potasu. Przed gotowaniem lub spożywaniem owoców z puszki należy je odcedzić.

- Osoby z chorobami nerek powinny unikać owoców karamboli (starfruit), ponieważ mogą być dla nich toksyczne.
- Grejpfruty mogą ograniczać lub zmieniać działanie niektórych leków. Należy skonsultować się ze swoim lekarzem lub farmaceutą.

Warzywa i owoce

Niska

- 2 łyżki jabłek (duszonych)
- 1 małe jabłko
- Borówki/jagody
- 3 łyżki jeżyn i jabłek (duszonych)
- 3/4 puszki czarnej porzeczki o wadze 290 g
- Borówki
- 2 łyżki kruszyny (rokitnika/rozmarynowca)
- 1/3 puszki wiśni o wadze425 g
- 1 mandarynka
- 2 łyżki żurawiny
- 1 figa
- 1/3 puszki koktajlu owocowego o wadze415 g
- 1/4 puszki nadzienia owocowego o wadze410 g
- 1/2 puszki agrestu o wadze300 g
- 1/3 puszki grejpfruta o wadze538 g
- 1 cytryna/limonka
- 6 liczi/longanów (z puszki)
- 1/2 puszki mandarynek o wadze298 g
- 2 owoce męczennicy/marakui
- 1 mała brzoskwinia
- 1/3 puszki brzoskwiń o wadze420 g
- 1/2 puszki gruszek o wadze410 g
- 2 połówki duszonych gruszek
- 2 plasterki/12 kawałków ananasa (z puszki)
- 4 połówki śliwek (z puszki)
- 1/4 owoca pomelo
- 1/2 puszki malin o wadze300 g
- 1/3 puszki rabarbaru o wadze539 g
- 1 japońska mandarynka
- 1/2 puszki truskawek o wadze420 g
- 1 mandarynka
- 1/2 plasterka arbuza

Średnia

- 1 średnie pieczone jabłko
- 3 połówki moreli (z puszki)
- 16 jeżyn
- 2 łyżki jeżyn (duszonych)
- 20 wiśni
- 2 łyżki wiśni (duszonych)
- Aronia
- 2 łyżki agrestu (duszonego)
- 1/2 grejpfruta*
- 16 winogron
- 1 renkloda
- 1 kiwi
- 5 liczi
- 2 plasterki mango
- 1 nieszpułka
- 1/2 plasterka melona
- 2 łyżki morwy (duszonej)
- 1/2 plasterka papai (surowej)
- 1 mała gruszka
- 10 miechunek
- 1 plasterek ananasa
- 3 połówki duszonych śliwek
- 16 malin
- 2 łyżki malin (duszonych)
- 7-9 truskawek

Wysoka

- 4 połówki moreli (duszonej)
- 2 morele
- 3 damascenki
- Dziki bez
- 2 łyżki owoców mieszańców maliny z jeżyną (duszone)
- 2 łyżki morwy
- 1 średnia nektarynka
- 1 średnia pomarańcza
- 2 małe śliwki
- 1/2 granata
- 1 pitahaja/smoczy owoc
- 1/2 pigwy
- 1 persymona
- 1/2 średnia czerymoja/jabłko budyniowe

Bardzo wysoka

- Awokado
- Banan
- Czarne porzeczki
- Kokos
- Daktyle
- Jagody goji
- Renklody (duszone)
- Suszone śliwki
- Czerwone porzeczki
- Rabarbar (duszony)
- Białe porzeczki

łyżka = łyżka stołowa

Białko

Białko jest niezbędne to budowania i utrzymywania masy mięśniowej. Dzienną dawkę spożywanego białka należy ustalić z dietetykiem.

Porady ogólne odnośnie produktów białkowych:

- Należy spożywać chude mięso, kurczaka, rybę lub jajka.
- Wędliny, mięso solone, wędzone oraz przetworzone mięsa, kurczak i ryba mają wysoką zawartość soli. Spożywanie tych produktów należy ograniczyć do minimum.
- Porcję mięsa, kurczaka, ryby lub jaj można zastąpić porcją fasoli, roślin strączkowych, quornu, tofu lub produktów sojowych. Fasola w puszce i soczewica mają niższą zawartość potasu niż ich suszone lub gotowane odpowiedniki.
- Zawartość potasu w orzechach i nasionach jest wysoka, dlatego należy ograniczyć ich spożywanie. Zastosowanie niewielkiej ich ilości do gotowania należy omówić ze swoim dietetykiem.

Przetwory mleczne i ich produkty zastępcze

Mleko i przetwory mleczne odgrywają ważną rolę w diecie, ponieważ zawierają białko oraz inne niezbędne składniki odżywcze (np. wapno) niezbędne dla zdrowych kości. Przetwory mleczne można zastąpić produktami roślinnymi lub zbożowymi, ale zawierają one mniejsze ilości białka.

- Mleko zawiera dużo potasu i należy ograniczać jego spożycie.
- Zaleca się spożywać nie więcej niż 300 ml (½ pinty) mleka dziennie. Ograniczenie odnosi się do mleka krowiego, owczego oraz koziego.
- Mleko w płatkach śniadaniowych, budyniach, jogurtach, kefirze, maślance, produktach probiotycznych oraz sosach na bazie mleka zalicza się do zalecanej dziennej dawki 300 ml (½ pinty).
- Mleko ryżowe i owsiane, a także mleko orzechowe zawierające mniej niż 10% orzechów to produkty niskopotasowe.
- W niesłodzonym mleku sojowym znajduje się o około połowę mniej potasu niż w mleku zwierzęcym.
- Koktajle mleczne, mleko w proszku, skondensowane i odparowane mleko, mleko/pasta kokosowa zawierają dużo potasu i należy ograniczać ich spożycie.
- W diecie niskopotasowej dopuszcza się spożywanie wszystkich rodzajów śmietany i sera.

Zupy

Zupy są często spotykaną potrawą w kuchni wschodnioeuropejskiej. Ze względu na wysoką zawartość soli i potasu, nie zaleca się ich pacjentom z chorobami nerek.

- Zupa, dla osób z ograniczeniami spożywania płynów, zalicza się do dziennej dopuszczalnej dawki przyjmowanych płynów.
- Jeżeli poziom potasu jest dobrze kontrolowany i płyny nie stanowią zagrożenia, spożywanie zup można włączyć do diety (po uprzednim dokładnym zaplanowaniu).
- Zupy w torebkach i puszkach charakteryzują się dużą zawartością soli i potasu, dlatego zaleca się samodzielne przygotowanie tej potrawy. W ten sposób można kontrolować ilość soli, a także wybierać składniki o niższej zawartości potasu oraz metody gotowania obniżające stężenie tego minerału w przygotowywanym jedzeniu.
- Zaleca się przygotowanie bulionu mięsnego, z kurczaka lub gotowej kostki rosołowej o niskiej zawartości soli, np. Kallo czy Boots. W celu zagęszczenia zupy można do niej dodać ryż, jęczmień, drobny makaron lub mąkę kukurydzianą.
- Do zup zaleca się używać warzyw o niskiej zawartości potasu (patrz strona 6), które się gotuje, a następnie odcedza i dodaje do bulionu. Zamiast soli, zupę można doprawiać ziołami i przyprawami.
- Jeżeli zupa stanowi część innej potrawy, należy ją wybrać z kolumny oznaczoonej jako niska. Jeżeli zupa stanowi jedyny posiłek, to można do niej dodać mięso z kolumny oznaczonej jako średnia lub wysoka.

ZUPY (każda porcja to 250 ml)

Niska

- Szparagowa (używając szparagi z puszki)
- Rosół wołowy z pierogami z mięsem
- Rosół mięsny z kaszą manną, kluskami, makaronem lub ryżem
- Barszcz na rosole mięsnym
- Zupy z mięsem lub kurczakiem, ale bez ziemniaków i warzyw

Średnia

- Wodzianki
- Zupy mięsne lub rybne domowej roboty z uprzednio ugotowanymi warzywami lub ziemniakami
- Cebulowa, domowej roboty
- Zupa gulaszowa
- Zupy mleczne z niskopotasowymi zbożami, makaronem, ryżem
- Zupa mleczna z pierogami (bez ziemniaków)
- Zupa jarzynowa, domowej roboty
- Zupa mulligatawny, domowej roboty
- Zupa potrawka z wieprzowiny
- Kapuśniak z wieprzowiną i uprzednio ugotowanymi warzywami
- Solanka (szynka, parówki, wołowina, nerki, oliwki)

Wysoka

- Zupy zawierające buraka
- Zupy z ziemniakami lub kluskami ziemniaczanymi
- Zupa rybna bouillabaisse, domowej roboty
- Zupy zawierające wysokopotasowe zboża
- Zupy zawierające kapustę
- Zupy zawierające grzyby
- Zupy pomidorowe
- Zupy z soczewicą lub fasolą
- Zupy pokrzywowe
- Zupy zawierające warzywa i ziemniaki, które nie zostały wcześniej ugotowane

Przekąski

Niektóre przekąski mają dużo kalorii, cukru, tłuszczu lub soli, np. słodycze, ciasta i chrupki. Z tego powodu należy ograniczać te produkty w diecie.

Dla osób ze słabym apetytem lub tracących na wadze zaleca się spożywanie takich przekąsek, ponieważ mogą być pomocne w utrzymaniu lub przybraniu na wadze. Wybór przekąsek najlepiej skonsultować ze swoim dietetykiem.

Słone przekąski

- Chrupki ziemniaczane i warzywne zawierają dużo potasu i należy ograniczać ich spożycie.
- Chrupki z soczewicy/soi/mąki z komosy ryżowej są również wysokopotasowe.
- Chrupki z kukurydzy, pszenicy i ryżu mają niską zawartość potasu.
- Do niektórych chrupek ziemniaczanych i nieziemniaczanych zamiast soli dodaje się **chlorku potasu**. Jeżeli w składzie produktu znajduje się chlorek potasu, to należy unikać jego spożywania.

Niska	Wysoka
Paluszki chlebowe	Bombay Mix
Placki kukurydziane	Soja brązowa
2 krakersy	Smażony groszek
Skwarki wieprzowe	Chrupki z soczewicy
Prażona kukurydza	Orzechy
Chipsy z tortilli	Chrupki ziemniaczane
Krakersy serowe	Prażone ziarna kukurydzy
Przekąski kukurydziane	Chrupki z kiszonej kapusty
Precelki	Chrupki warzywne
Chrupki ryżowe	Ringi ziemniaczane

Słodkie przekąski

Niektóre ciastka i słodycze z Europy Wschodniej charakteryzują się wysoką zawartością potasu. Ich spożycie należy uprzednio skonsultować z dietetykiem.

- Zasadniczo należy unikać ciasta, ciastek oraz deserów zawierających orzechy, czekoladę, kokosy, suszone owoce oraz skondensowanego lub zagęszczonego mleka. Należy wybierać lub przygotowywać własne dania, z wykorzystaniem składników niskosodowych.
- Osoby chorujące na cukrzycę powinny ograniczyć spożywanie żywności zawierającej cukier.

Ciasta/desery - Niska
1 plasterek biszkopta, bez dekoracji lub ze śmietaną
1 pączek
Ciasto owocowe, pojedyncze
Galaretka
Beza
Słodycze - niska
10 gotowanych, twardych, pastylek owocowych, galaretki, pianki, miętówki i sorbety
½ miski słodkiej kukurydzy
Rachatłukum (Turkish delight)
Ciastka - niska
2 ciastka zwykłe, półsłodkie lub przekładane
1 ciastko imbirowe

Ciasta/desery - Wysoka
Ciasta zawierające orzechy, czekoladę, kokosy, mleko skondensowane/zagęszczone lub suszone owoce
Placek „flapjack”
Deser z ciasta biszkoptowego (Trifle)
Słodycze - wysoka
Lukrecja
Ciasteczka orzechowe
Przekąski z sezamem
Ciastka - wysoka
Ciastka zawierające orzechy, czekoladę, kokosy, mleko skondensowane/zagęszczone lub suszone owoce
Kringle cynamonowe
Kulki Kama

Napoje alkoholowe/drinki

Osoby z ograniczeniami spożywania płynów, do dziennej dopuszczalnej dawki muszą zaliczyć wszelkie spożywane płyny.

W razie jakichkolwiek pytań odnośnie dziennej dopuszczalnej dawki płynów należy skonsultować się z dietetykiem.

Napoje bezalkoholowe

Niska
Napój jęczmienny, rozwodniony napój z soku owocowego
Napoje gazowane
Napoje z soku owocowego
Herbaty ziołowe
Lemoniada
Lucozade (pomarańczowy napój energetyczny)
Napój ze słodu w proszku z wodą np. Horlicks, Ovaltine, Milo
Tonik
Herbata

Wysoka
Woda kokosowa
Kawa (rozpuszczalna)
Czekolada do picia w proszku
Soki/napoje z owoców i warzyw
Napój ze słodu w proszku z mlekiem np. Horlicks, Ovaltine, Milo
Mleczny koktajl w proszku

Alkohol

Niska
Likiery
Shandy
Sherry
Mocne alkohole/wódki
Wermut

Wysoka
Piwo, gorzkie piwo
Cydr
Piwo jasne
Piwo jasne, bezalkoholowe
Porto
Porter, Guinness
Wino

Pozostałe

Tutaj znajdują się popularne, pozostałe produkty żywnościowe. W przypadku ich częstego stosowania w przygotowywanych posiłkach lub spożywania w dużych ilościach należy skonsultować się z dietetykiem.

Niska	Wysoka
Sos jabłkowy	Czarna melasa
Granulowany sos/kostki bulionowe	Brązowy sos
Zioła, przyprawy	Czekolada do smarowania
Syropy miodowe	Chrzan
Dżem/ przetwory/ twaróg cytrynowy	Zupy w proszku
Pikle i sosy chutney	Masło orzechowe
Sos miętowy	Pesto
Musztarda/majonez/sos majonezowy	Sos tahini
Ogórek konserwowy	Keczup, przecier pomidorowy
Nadzienie (bez suszonych owoców)	Ekstrakt drożdżowy np. Marmite, Vegemite
Ocet	

Zioła, przyprawy curry, kolendra, chilli, czosnek oraz imbir - dozwolone, stosownie do potrzeb.

Przetworzona żywność zawiera dużo soli, dlatego należy ją ograniczać, np. sos sojowy, kostki bulionowe oraz MSG (glutaminian sodu).

Substytuty/zamienniki soli (np. Lo-Salt, So-Lo, sól niskosodowa) zamiast soli zawierają potas. Należy unikać substytutów soli.

W razie jakichkolwiek pytań odnośnie diety niskopotasowej należy skonsultować się z dietetykiem.

Przewodnik po diecie niskopotasowej zawierający dania z Europy Wschodniej

Podziękowania:

Susan Dawe, nefrolog-dietetyk, Gloucestershire Hospital NHS Foundation Trust (główny współautor)

Lakshmi Chandrasekharan, diabetolog-nefrolog i dietetyk, Southend University Hospital NHS Foundation Trust

Tina Dilloway, nefrolog-dietetyk, Imperial College Healthcare NHS Trust

Deepa Kariyawasam, nefrolog-dietetyk, King's College Hospital NHS Trust

Severine Gregory-Smith, nefrolog-dietetyk, Oxford University Hospital NHS Trust

Ruple Patel, nefrolog-dietetyk, Epsom and St Helier University Hospital NH Trust

Gabby Ramlan, diabetolog-nefrolog i dietetyk, North Middlesex University Hospital NHS Trust

Dietetyk:

Dane kontaktowe:

Produced by:

Renal Nutrition Specialist Group

BDA The Association of UK Dietitians

Sporządzono przez:

Kidney Care UK

www.bda.uk.com/regionsgroups/groups/renal/home

Opracowanie i wydawca: J Duval 07739 362472 www.idmedia.uk.com