

Consells i recomanacions per a controlar el Potassi



Què és?

El potassi és un mineral indispensable per a l'organisme.

Intervé en la funció muscular i participa en la contracció i relaxació dels músculs.

La insuficiència renal crònica comporta una pèrdua de capacitat per eliminar el potassi (K+) de l'organisme.

L'acumulació excessiva de potassi té conseqüències greus. Els símptomes que donen són: debilitat muscular, cansament, formigueig, diarrees, tremolors i alteració del ritme cardíac.

Aliments amb un alt contingut de potassi:

- Les sals dietètiques o de règim.
- Els concentrats de carn, peix i verdures així com els caldos vegetals.
- Cal tenir cura amb els productes integrals així com amb els cereals d'esmorzar (avena, muesli...)

Cuinar la carn i el peix

- **Fregits:** eliminen aigua però no potassi.
- **Al forn:** perden potassi.

Si els cuineu amb salsa rostits o estofats cal anar amb compte amb la salsa perquè és allà on es concentra el potassi.

Cuinar les verdures i hortalisses

- **Hortalisses:** talleu-les en petits bocins i deixeu-les en remull com a mínim 4 hores. Canvieu l'aigua de 2 a 3 vegades.
- **Verdures:** S'eliminarà el 50% del potassi si les cuineu bullides i canvieu l'aigua d'ebullició 2 vegades.

NO APROFITEU L'AIGUA PER FER BROUS NI PURÉS

Les verdures al forn, al vapor o al microones no perden potassi.

Descongeleu les verdures congelades a temperatura ambient amb una escorredora i després cuineu-les de manera adequada

Amb l'aigua de la descongelació perden el potassi.

Les verdures i hortalisses en conserva no són recomanables.

En cas d'escollir-les escorreu-les bé perquè és en el suc on es troba la quantitat més gran de potassi.

Especial atenció a la patata

La patata conté molt potassi i en té concentració alta a la pell i a la primera capa, molt a prop de la pell. Per aquesta

raó us recomanem que la pelegu de forma més gruixuda, poseu en remull i feu doble cocció.

Taula amb el contingut de potassi de les diferents verdures i hortalisses per 100 gr. d'aliment cru:

Contingut potassi baix 0 - 150 mg	Contingut potassi mitjà 151 - 299 mg	Contingut potassi alt (es desaconsella l'ús) >300 mg
cogombre i pebrot verd	Bròquil, col llombarda, col, coliflor, mongetes verdes, naps, porros, tomàquet, carabassó	Carabassa, bolets varis, patates, bledes, cardo, espinacs, tomàquet fregit i en conserva

Fruita

La fruita en compota, en almívar, bullida, rostida o al forn permet eliminar part del contingut de potassi. **NO US BEGUEU EL SUC.**

Us desaconsellem els suc natural o envasats per l'alt contingut de potassi que té.

No podeu superar les dues peces de fruita el dia.

Us desaconsellem la ingesta de fruits secs o aliments que portin potassi en la seva elaboració: torró, panellets, orxata o massapà...

Taula amb el contingut de potassi de les diferents fruites per 100g d'aliment cru:

Contingut potassi baix 0 - 150 mg	Contingut potassi mitjà 151 - 299 mg	Contingut potassi alt (es desaconsella l'ús) >300 mg
Nabius, compota de poma/pera, llimona, poma, pera, préssec, pera i pinya en almívar, síndria	Caquis, cireres, prunes, figues, mandarina, mango, préssec, codony, taronja, magrana, nectarina, pinya, raïm blanc, kiwi, albercocs	Plàtans, alvocats, suc frescos i empaquetats, coco, fruits secs, raïm negre

Llegums

Consumiu-ne quantitat mínima (50gr), si és possible, però heu de deixar-los en remull com a mínim 12h. En cas de poder escollir, la millor opció són els comercials (envasats).

Es desaconsella menjar soja i derivats.

Altres

Les patates xips, les galetes salades i els snacks d'aperitiu tenen un altíssim contingut en potassi, us en desaconsellem el consum.

Eviteu refrescos de cola, taronja o llimonada.

PODEU MENJAR PASTA, ARRÒS, CARN, PEIX I OUS. CONSUMIU LA LLET, EL FORMATGE I ELS DERIVATS AMB MODERACIÓ.

Són aliments rics en proteïnes i fòsfor, restringiu-los a 1-2 racions diàries.

NO US RECOMANEM CUINAR AMB OLLES A PRESSIÓ NI MICROONES PERQUÈ CONCENTREN LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS.

Puede ampliar esta información si descarga la app PUKONO

