

DIETA UBOGOPOTASOWA

I. Wskazania:

- przewlekła choroba nerek,
- ostra niewydolność nerek,
- hiperkaliemia.

II. Zasady diety:

1. Dieta ubogopotasowa jest modyfikacją diety podstawowej z ograniczeniem produktów wysokopotasowych.
2. Eliminacja produktów wysokopotasowych (ziemniaki, buraki, również w postaci soku, papryka czerwona, żółta, pomidory, sok pomidorowy, koncentrat, banan, melon, ananas, porzeczki, winogrono, awokado, produkty zbożowe pełnoziarniste, suche nasiona roślin strączkowych) i zastępowanie ich produktami o niskiej zawartości potasu.
3. Sposobem **na obniżenie zawartości potasu w warzywach** – metoda tzw. „podwójnego gotowania”.

III. Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,
- niezalecane jest smażenie.

PRODUKTY I POTRAWY	ZAŁECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	białe pieczywo pszenne i graham,	
	drobne kasze: manna, kuskus, krakowska, kukurydziana,	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel,
	ryż biały,	gruboziarniste kasze: gryczana,
	makaron pszenny,	ryż: brązowy, dziki,
	mąki: pszenna, kukurydziana, ziemniaczana, ryżowa,	makaron pełnoziarnisty,
	płatki naturalne błyskawiczne: jaglane, ryżowe,	pieczywo cukiernicze - dosładzane płatki śniadaniowe, muesli,
	suchary, biszkopty,	
Mleko i produkty	mleko,	mleko skondensowane mleko sery

mleczne	sery twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, jogurt, maślanka), serki homogenizowane naturalne,	twarogowe tłuste, jogurty i deser mleczne z dodatkiem cukru, tłuste sery podpuszczkowe, śmietana, śmietanka,
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chude partie wieprzowiny: polędwica, schab, szynka, chude wędliny, chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy, jaja: gotowane na twardo/na miękko,	tłuste gatunki mięsa: baranina, gęś, kaczka, podroby, tłuste partie wieprzowiny i wołowiny, mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu, tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne, konserwy rybne, jaja: przyrządzone dużą ilością tłuszczu (np. sadzone/jajecznica),
Tłuszcze	margaryna miękka kubkowa, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy,	smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), oleje: palmowy, kokosowy, w ograniczonych ilościach: orzechy,
Owoce	owoce w formie gotowanej/pieczone/ w postaci musu,	owoce w syropie cukrowym, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone (rodzynki, morele, figi, daktyle), agrest, melon, banany, brzoskwinie, morele, czarna i czerwona porzeczka, rabarbar, awokado, kiwi, nektarynka, śliwka, granat, grejpfrut, winogrona, koncentraty owocowe,
Warzywa	warzywa gotowane np. dynia, kalafior, cukinia,	ziemniaki, jarmuż, szpinak, papryka, boćwina, brukselka, szparagi, natka

	w formie surowej: sałata,	pietruszki, chrzan, pomidory, burak, seler, koncentrat pomidorowy, sos pomidorowy, ketchup, warzywa z dodatkiem dużej ilości tłuszczu,
Ziemniaki	gotowane, pieczone,	ziemniaki smażone, frytki,
Nasiona roślin strączkowych	-	wszystkie przeciwwskazane
NAPOJE	woda mineralna niegazowana, słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej, napary ziołowe, kawa zbożowa,	napoje wysokosłodzone, napoje gazowane, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, kakao napoje alkoholowe,
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy	kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak,
Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: budyń, galaretka, kisiel, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe, musy owocowe, gorzka czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka, Ciborowska Helena, Ciborowski Artur, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2022.
2. Włodarek D., Lange E.: Klasyfikacja diet. Współczesna dietoterapia. Wydanie II. red. Włodarek D., Lange E., PZWL, Warszawa, 2022.