



환자 교육

식품 및 영양



저-포타슘 다이어트

기본 사항

건강 상, 일부 개인들은 포타슘을 제한할 필요가 있습니다. 포타슘 수치는 신장 질환, 당뇨병, 구토증으로 인하여 오르내리기도 하며 이는 특정 약품, 호르몬 수치, 규정식에 함유된 포타슘 양 그리고 혈액 수소이온농도에 (pH) 따르는 부작용 증상입니다. 이 책자는 저-포타슘 다이어트에 관한 기본적인 다이어트 정보를 제공합니다.

다음번 진료소 방문 시, 영양사와 상담시간을 예약하십시오, 영양사는 저-포타슘에 관한 세밀한 안내와 이를 귀하의 생활방식에 어떻게 적용할 수 있는지에 대한 정보를 제공해 드릴 것입니다.

만일 귀하의 포타슘 수치가 매우 높을 경우, 포타슘이 제한된 규정식을 따르셔야 합니다. 포타슘 수치가 낮은 음식을 선택하시고 포타슘 수치가 중위나 높은 음식은 섭취하지 마십시오.

저-포타슘 식품

- 애플소스
- 아스파라거스
- 딸기류
- 양배추
- 콜리플라워
- 옥수수
- 오이
- 포도
- 자몽
- 강낭콩
- 상치
- 양파
- 완두콩
- 파인애플
- 무우
- 대황
- 탄제린
- 순무

저-포타슘 주스

- 애플주스
- 크랜베리주스
- 포조주스, 냉동
- Hi-C 또는 기타 과일 음료수
- Kool-Aid
- 레모네이드
- 복숭아 넥타
- 배 넥타
- Tang

질문이 있으십니까?

206-598-6004번으로
전화하십시오.

귀하의 질문은
중요합니다. 문의
또는 우려 사항이
있으시면 귀하의 의사
혹은 진료인에게
전화하십시오. 워싱턴
주립대학 메디칼 센터
진료소 직원들은 항상
도와 드릴 준비가 되어
있습니다.

루즈벨트 진료소:
206-598-4005 또는
206-598-8750

UWMC Pacific:
206-598-6004

중위-포타슘 식품

- 사과, 신선한
- 브로콜리
- 양배추류
- 사탕무
- 당근
- 셀러리
- 체리
- 가지
- 망고
- 버섯
- 오크라
- 복숭아 (통조림)
- 배
- 땅콩 버터
- 자두
- 고추

고-포타슘 식품

- 살구
- 아티초크
- 아바카도
- 바나나
- 캔탈로프
- 대구
- 대추야자
- 마른 콩류
(강낭콩/ 흰강낭콩)
- 무화과
- 가자미
- 녹색야채: 사탕무,
칼러드, 겨자,
시금치, 순무
- 감로멜론
- 키위
- 렌즈콩
- 견과류
- 오렌지
- 복숭아 (신선한)
- 감자
- 말린자두
- 호박
- 건포도
- 연어
- 정어리
- 포타슘-기본 소금
대용식
- 토마토
- 수박

다음번 진료소 방문 시 영양사와의 상담을 요청하셔서 포타슘-제한 규정식에 관하여 상세히 배우시고 귀하의 생활방식에 어떻게 적용할 수 있는지 배우십시오.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Food and Nutrition

Box 356057

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-6004



Low-Potassium Diet

The basics

For health reasons, some people need to restrict potassium. Potassium levels may fluctuate due to kidney disease, diabetes, vomiting, as a side effect to certain medications, hormone levels, amount of potassium in the diet, and blood pH. This handout provides basic diet information about a low-potassium diet.

At your next clinic visit, schedule an appointment with a dietitian, who will give you more detailed information about a low-potassium diet and how it can fit into your lifestyle.

If your potassium level is too high, you will follow a potassium-restricted diet. Choose foods with low levels of potassium, and do not eat foods with moderate and high levels of potassium.

Low-Potassium Foods

- Applesauce
- Asparagus
- Berries
- Cabbage
- Cauliflower
- Corn
- Cucumber
- Grapes
- Grapefruit
- Green beans
- Lettuce
- Onions
- Peas
- Pineapple
- Radishes
- Rhubarb
- Tangerines
- Turnips

Low-Potassium Juices

- Apple juice
- Cranberry juice
- Grape juice, frozen
- Hi-C or other fruit drinks
- Kool-Aid
- Lemonade
- Peach nectar
- Pear nectar
- Tang

Questions?

Call 206-598-6004

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC Clinic staff are also available to help at any time.

Roosevelt Clinic:
206-598-4005 or
206-598-8750

UWMC Pacific:
206-598-6004

Moderate-Potassium Foods

- Apples, fresh
- Broccoli
- Brussels sprouts
- Beets
- Carrots
- Celery
- Cherries
- Eggplant
- Mango
- Mushrooms
- Okra
- Peaches (canned)
- Pears
- Peanut butter
- Plums
- Peppers

High-Potassium Foods

- Apricots
- Artichokes
- Avocados
- Bananas
- Cantaloupe
- Cod
- Dates
- Dry beans (kidney/navy)
- Figs
- Flounder
- Greens: beet, collard, mustard, spinach, turnip
- Honeydew melons
- Kiwi
- Lentils
- Nuts
- Oranges
- Peaches (fresh)
- Potatoes
- Prunes
- Pumpkin
- Raisins
- Salmon
- Sardines
- Potassium-based salt substitutes
- Tomatoes
- Watermelon

At your next clinic visit, please ask to see the dietitian to learn more about a potassium-restricted diet and how it can fit into your lifestyle.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Food and Nutrition

Box 356057
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-6004