



Информация для пациентов

Пищевые продукты и правильное питание



Диета с низким содержанием калия

Общие понятия

По состоянию здоровья некоторым людям приходится ограничивать содержание калия в своем питании. На изменения уровня калия может влиять болезнь почек, диабет, рвота, побочные действия некоторых лекарств, гормональные уровни, содержание калия в питании и кислотно-щелочное равновесие крови. Этот материал содержит общую информацию о диете с низким содержанием калия.

При следующем посещении клиники запишитесь на прием к диетологу, который предоставит вам дополнительную подробную информацию о диете с низким содержанием калия и о том, как приспособить к ней ваш образ жизни.

Если у вас слишком высокий уровень калия в крови, вам надо будет придерживаться диеты с ограниченным содержанием калия. Выбирайте продукты питания с низким содержанием калия и не употребляйте продукты с умеренным и высоким содержанием калия.

Продукты с низким содержанием калия

- Яблочное пюре
- Спаржа
- Ягоды
- Капуста
- Цветная капуста
- Кукуруза
- Огурцы
- Виноград
- Грейпфрут
- Зеленая фасоль
- Салат-латук
- Лук
- Горох
- Ананас
- Редиска
- Ревень
- Мандарины
- Репа

Соки с низким содержанием калия

- Яблочный сок
- Клюквенный сок
- Виноградный сок, замороженный
- Напиток «Hi-C» и другие фруктовые напитки
- Напиток «Kool-Aid»
- Лимонад
- Персиковый нектар
- Грушевый нектар
- Напиток «Tang»

У вас есть вопросы?

Звоните по телефону
206-598-6004

Ваши вопросы важны. Звоните своему врачу или поставщику медицинских услуг, если у вас возникли вопросы или вас волнует что-либо. Сотрудники клиники UWMC также могут оказать помощь в любое время.

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

UWMC Pacific:
206-598-6004

Продукты с умеренным содержанием калия

- Яблоки, свежие
- Брокколи
- Брюссельская капуста
- Свекла
- Морковь
- Сельдерей
- Черешня
- Баклажаны
- Манго
- Грибы
- Окра
- Персики (консервированные)
- Груши
- Арахисовое масло
- Сливы
- Перцы

Продукты с высоким содержанием калия

- Абрикосы
- Артишок
- Авокадо
- Бананы
- Канталупа
- Треска
- Финики
- Сушеная фасоль (красная/белая)
- Инжир
- Камбала
- Листовые овощи: ботва свеклы, листовая капуста, горчица сарептская, шпинат, зеленая редька
- Белая мускатная дыня
- Киви
- Бобовые
- Орехи
- Апельсины
- Персики (свежие)
- Картофель
- Чернослив
- Тыква
- Изюм
- Лосось
- Сардины
- Заменители соли на основе калия
- Помидоры
- Арбуз

При следующем посещении клиники, пожалуйста, попросите, чтобы вас записали на прием к диетологу, чтобы получить дополнительную информацию о диете с ограниченным содержанием калия и о том, как приспособить к ней ваш образ жизни.

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