



Giáo Dục Bệnh Nhân

Thực Phẩm và Dinh Dưỡng



Chế Độ Ăn Uống Có Ít Chất Potassium (còn gọi là chất kali)

Những điều cơ bản

Vì lý do sức khỏe, một số người cần phải hạn chế chất potassium. Mức độ potassium có thể thay đổi vì bệnh thận, bệnh tiểu đường, nôn mửa, vì phản ứng phụ với một số thuốc, mức độ kích thích tố, lượng potassium trong chế độ ăn uống, và lượng pH trong máu. Bản in này cung cấp thông tin cơ bản về chế độ ăn uống có ít chất potassium.

Vào buổi khám kế tiếp của quý vị ở y viện, xin hãy lấy một buổi hẹn với một chuyên viên dinh dưỡng, là người sẽ cho quý vị thông tin chi tiết hơn về chế độ ăn uống có ít chất potassium và làm thế nào để chế độ ăn uống này có thể hòa hợp với lối sống của quý vị.

Nếu mức độ potassium của quý vị quá cao, quý vị sẽ tuân theo một chế độ ăn uống hạn chế chất potassium. Hãy chọn các thức ăn có ít chất potassium, và đừng ăn các thức ăn có chất potassium ở độ cao hoặc vừa.

Các Thức Ăn Có Ít Chất Potassium

- Táo nghiền
- Măng tây
- Dâu
- Cải bắp
- Bông cải
- Bắp
- Dưa leo
- Nho
- Bưởi
- Đậu cô-ve
- Rau diếp
- Hành
- Đậu hạt
- Thơm
- Cải củ (radishes)
- Cây đại hoàng
- Quít
- Cải củ (turnips)

Nước Trái Cây Có Ít Chất Potassium

- Nước táo
- Nước cranberry
- Nước nho, đông lạnh
- Nước Hi-C hoặc các nước trái cây khác
- Nước Kool-Aid
- Nước chanh
- Nước đào
- Nước lê
- Nước Tàng

Thắc mắc?

Xin gọi 206-598-6004

Các thắc mắc của quý vị đều quan trọng. Xin gọi bác sĩ hoặc người cung cấp dịch vụ chăm sóc của quý vị nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan tâm. Ban nhân viên của Y Viện UWMC cũng có mặt để giúp đỡ vào bất cứ lúc nào.

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

UWMC Pacific:
206-598-6004

Thức Ăn Có Chất Potassium Ở Độ Vừa

- Táo tươi
- Bông cải xanh
- Brussels sprouts
- Củ dền
- Cà rốt
- Cần tây
- Trái sê-ri
- Cà tím
- Xoài
- Nấm
- Đậu bắp
- Trái Đào (đóng hộp)
- Trái Lê
- Bơ đậu phụng
- Trái plum
- Ớt

Các Thức Ăn Có Nhiều Chất Potassium

- Trái mơ
- Bông artichokes
- Trái bơ
- Chuối
- Dưa cantaloupe
- Cá thu
- Trái chà là
- Đậu khô (đậu ván đỏ/đậu ván trắng)
- Trái sung
- Cá lười trâu
- Rau xanh: lá dền, cải collard, cải bẹ xanh, rau dền tây, lá củ cải
- Dưa honeydew
- Trái kiwi
- Đậu lentils
- Các loại hạt
- Cam
- Đào (tươi)
- Khoai tây
- Trái prune
- Bí rợ
- Nho khô
- Cá hồi
- Cá mòi
- Chất thay muối làm bằng potassium
- Cà chua
- Dưa hấu

Vào buổi khám kế tiếp của quý vị ở y viện, xin vui lòng yêu cầu được gặp một chuyên viên dinh dưỡng để biết thêm về chế độ ăn uống hạn chế chất potassium và làm thế nào để chế độ ăn uống này thích nghi với lối sống của quý vị.

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