



مصرف پتاسیم

پتاسیم یکی از الکترولیت های بدن است و مانند سایر الکترولیت ها در عملکرد طبیعی بدن نقش دارد. الکترولیت ها در تمام مایعات بدن وجود دارند. پتاسیم در تعادل مایعیت و اسید و باز نقش دارد و در اعمال متقابل اعصاب و ماهیچه ها مهم است سلامت گوارش و استخوان ها و کنترل فشار خون و ضربانات منظم قلب میشود میزان نرمال ۳.۵ تا ۵ میلی اکی والان در لیتر است و بیشترین غلظت را در داخل سلول دارد. ولی در بیماران دیالیزی به علت نقص عملکرد کلیه در تنظیم دفع پتاسیم میزان آن افزایش می یابد.



به طور کلی منابع پتاسیم به دو گروه پتاسیم و کم پتاسیم تقسیم می شوند.

انواع سبزی و میوه کم پتاسیم: سیب نارنگی لیمو شیرین و توت و گوجه سبز، هندوانه و خیار و هلو و کشمش انگور و لوبیا سبز، کلم و کاهو، پیاز، بادمجان آب میوه های طبیعی به علت این که سرشار از پتاسیم هستند توصیه می شود اکیدا "پرهیز کنید".

میوه های تابستانی به طور اعم از پتاسیم بالایی برخوردار می باشند به عنوان مثال هندوانه، خربزه، طالبی. شما باید در نظر داشته باشید پتاسیم به راحتی از طریق دیالیز گرفته می شود. بنابراین مصرف پتاسیم را محدود به ساعاتی کنید که به زمان دیالیز نزدیک تر است. منابع اصلی پتاسیم غذاهای پرپروتئین، میوه جات، سبزیجات و خشکبار هستند.

هم چنین از منابع پتاسیم بالا نمونه های زیر را می توان عنوان کرد:

گوجه فرنگی، خرما، موز، مرکبات نظیر پرتقال، لیمو، گریپ فروت و نارنگی.

همچنین دل و جگر و احشا حیوانی پتاسیم زیادی دارند. سیب زمینی هم پتاسیم زیادی دارد ولی اگر سیب زمینی را ابتدا با آب بجوشانید و آب آن را دور بریزید سپس بپزید مقدار زیادی از پتاسیم آن را کم کرده اید.

اگر پتاسیم بدن شما بالا باشد ابتدا احساس سستی در پاهاى خود دارید . مثل اینکـه پاهایتان نیروى کافى نداشته باشند چنانچه به مصرف مواد غذایى پتاسیم دار ادامه دهید ممکن است ایست قلبى اتفاق بیفتد .

بنابراین اگر احساس می کنید پتاسیم خـونتـان بالا رفته و یا ناپرهیزی کرده اید بلافاصله به بیمارستان مراجعه کرده و مشکل خود را مطرح کنید . احتمالاً نیاز فوری به دیالیز داشته باشید هیچ موقع مواد غذایى که پتاسیم زیادى دارند همزمان مصرف نکنید وحتما قسمتى از یک میوه یا هر ماده غذایى پتاسیم بالا را میل کنید .

مواد غذایى با پتاسیم متوسط عبارتند از: بادمجان، ذرت، لوبیا سبز، هویچ، کشمش .

شما می توانید روزانه یک عدد سیب یا یک عدد خیار بدون نمک روزانه مصرف کنید چون از منابع کم پتاسیم محسوب می شوند ولی یک لیوان آب سیب چون محتوی آب چند عدد سیب می باشد مجاز نیست .

