



Kalíumskert fæði

Fræðsluefni fyrir einstaklinga með skerta nýrnastarfsemi

Hlutverk nýrna er að halda styrk kalíums í blóði eðlilegum. Þegar starfsemi nýrna er skert getur kalíum í blóði safnast upp og valdið vanlíðan eins og ógleði, mæði og brjóstverk. Kalíum er steinefni sem gegnir meðal annars því hlutverki í líkamanum að halda hjartslætti reglulegum og vöðvum virkum.

Kalíum er í mörgum tegundum hollrar fæðu en til að draga úr hættu á að það safnist upp í líkamanum þarf að gæta þess að borða hæfilega skammta.

Nokkur ráð um fæðuval til að draga úr neyslu kalíumríkra fæðutegunda:

	Borðið/drekkið	Borðið hóflega	Borðið sjaldan
Ávextir 	Epli, bláber, jarðarber, vínber, blandaða ávexti en athugið vel skammtastærðir	Ávexti um 100 g á dag	Banana, kiwi, mangó, þurrkaða ávexti og safi úr niðursoðnum ávöxtum
Grænmeti* 	Blómkál, grænkál, salat, gúrkur, lauk	Grænmeti um 100 g á dag	Lárperu (avocado) og safi úr niðursoðnu grænmeti
Kartöflur, pasta, hrísgrjón og fleira meðlæti* 	Hrísgrjón, pasta, bygg eða kúskús 3-4 sinnum í viku í staðinn fyrir kartöflur	Kartöflur 2-3 sinnum í viku	Franskar kartöflur og kartöfluflögur
Salt og krydd 	Græn krydd og jurtir við matreiðslu	Salt við matreiðslu og út á matinn	Heilsusalt, getur innihaldið mikið kalíum
Kex, kökur og sætindi 		Tilbúnað máltiðir og skyndibita	Tegundir sem innihalda hnetur, möndlur og mjólkursúkkulaði
Drykkir 	Vatn	Kaffi og te, hámark 2 bolla á dag, mjólk eða súrmjólk 1 glas eða diskur og Maltöl	Forðist ávaxta- og grænmetissafa, kakó eða heitt súkkulaði
Ýmislegt 			Súkkulaði, lakkrís, hnetur, möndlur og þurrkaða ávexti

*Grænmeti getur verið kalíumríkt en það er einnig ríkt af trefjum og öðrum hollum efnum. Því er ráðlegt að borða grænmeti á hverjum degi í hæfilegu magni.

Aðferðir til þess að minnka kalíum í grænmeti fyrir neyslu:

- Ef borða á grænmeti sem inniheldur mikið af kalíum þá er hægt að leggja það fyrst í bleyti.
- Sjóða grænmeti í miklu vatni en ekki gufusjóða. Eftir skolun og suðu má steikja grænmetið ef vill.
- Mælt er með því að þíða frosið grænmeti, skola það undir rennandi vatni og sjóða að lokum í miklu vatni.

Rótargrænmeti eins og kartöflur, gulrætur, rauðrófur og rófur má meðhöndla fyrir notkun á eftirfarandi hátt:

1. Afhýða og setja í kalt vatn til að koma í veg fyrir að grænmetið dökkni.
2. Skera grænmetið í 3 mm þunnar sneiðar.
3. Skola grænmetið undir heitu vatni í nokkrar sekúndur.
4. Leggja í bleyti í heitu vatni í tvær klukkustundir. Vatnið þarf að vera tífalt meira en magn grænmetis. Ef grænmetið á að liggja lengur þarf að skipta um vatn á fjögurra tíma fresti.
5. Skola aftur undir rennandi heitu vatni í nokkrar sekúndur.
6. Sjóða grænmetið í fimmfalt meira vatni en magn grænmetis.

Munið að þrátt fyrir meðhöndlun verður að borða grænmeti í hófi.

Önnur ráð

Ef kalíum lækkar ekki með breytingum á fæðuvali þá getur læknir ávísað lyfjum sem lækka kalíum í blóði.

Helstu lykilatriði

- Veljið fæðutegundir sem innihalda lítið kalíum.
- Skoðið innihaldslýsingar.
- Skoðið hvort meðhöndla þarf grænmeti sérstaklega.
- Ráðfærið ykkur við næringarfræðing ef gildi kalíum mælist endurtekið hátt.