

پتاسیم

پتاسیم یکی از مواد معدنی است که عملکرد اعصاب و ماهیچه‌ها را در بدن کنترل می‌کند. کلیه‌ها با دفع مقادیر اضافی پتاسیم از بدن به حفظ سطوح نرمال این ماده معدنی در بدن کمک می‌کند. آسیب کلیه سبب اختلال در میزان پتاسیم خون می‌شود. با توجه به نوع بیماری کلیوی و سطوح پتاسیم خون ممکن است لازم باشد که بیمار پتاسیم دریافتی از طریق مواد غذایی را کاهش یا افزایش دهد. بسیاری از سبزی‌ها و میوه‌های حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند اما به دلیل دارا بودن بسیاری از مواد مغذی ضروری برای بدن، باید به مقدار متناسب از انواع کم پتاسیم آن‌ها استفاده کرد.



راهکارهایی جهت کاهش میزان پتاسیم:

- خیساندن سبزیجات و حبوبات
- شستن سبزیجات با آب گرم
- دور ریختن آب سبزیجات پخته شده
- استفاده نکردن از نوشیدنی‌های پتاسیم دار، بادام زمینی، شکلات، شیر سویا و....

میوه و سبزیجات با پتاسیم بالا:

- انجیر خشک، آلو بخارا، برگه زراآلو، طالبی، گرمک، مرکبات مانند پرتقال و کیوی، موز، گلابی تازه، شلیل، زردآلوی تازه یا کمپوت، خرما، گوجه فرنگی، سیب زمینی، چغندر، کرفس پخته، قارچ پخته، بامیه، تره‌ی پخته، کدو حلوایی، اسفناج پخته، آووکادو، رب و سس گوجه فرنگی.



میوه و سبزیجات با پتاسیم متوسط:

اسفناج خام، بادمجان، کدو، کرفس خام، کلم بروکلی، گل کلم، کلم پخته، پیاز، نخود سبز، تربچه، ذرت، ریواس، شلغم، هویج، قارچ، تره خام، سیب، آناناس، تمشک، توت فرنگی، شاتوت، کشمش گیلان، آلبالو، هلو، انبه، هندوانه، انگور، نارنگی، لیمو ترش سبز.

میوه و سبزیجات با پتاسیم کم:

خیار بدون پوست، کاهو، فلفل سبز، لوبیا سبز، شاهی لیمو ترش زرد. پختن سبزیجات سبب بالا رفتن مقدار پتاسیم قابل جذب آنها می‌شود. بنابراین بهتر است سبزیجات به شکل خام مصرف شوند و یا بعد از پخت، آب آن‌ها دور ریخته شده و باقیمانده سبزیجات مصرف شود.



فسفر:

فسفر یک ترکیب معدنی است که در بسیاری از غذاها وجود دارد. اگر میزان فسفر در خون افزایش یابد، باعث خارج کردن کلسیم از استخوان‌ها می‌شود.

از دست دادن کلسیم باعث شده که استخوان‌ها ضعیف شده و مستعد شکستگی گردد. از طرف دیگر افزایش فسفر خون باعث خارش در پوست می‌گردد. سطح بالای فسفر باعث رسوب کریستال‌های کلسیم و فسفر در مفاصل، پوست عضلات و قلب می‌گردد. این رسوبات باعث ایجاد دردهای استخوانی، آسیب به قلب و زخم‌های پوستی می‌شود.

سطح خونی مناسب فسفر در بدن $3/5$ تا $5/5$ میلی گرم در دسی لیتر می باشد.



غذاهای حاوی فسفر بالا:

- فراورده‌های لبنی مانند شیر، ماست، پنیر، بستنی و کشک.
- آجیل (بادام، پسته، گردو، تخمه و فندق).
- کره بادام زمینی
- حبوبات
- دل، جگر و قلوه
- برخی از نوشیدنی‌ها (نوشیدنی‌های گازدار)



مشاور علمی: دکتر فوق تخصص نفرولوژی کودکان

واحد آموزش به بیمار