








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/drekið | Borðið hóflega | Borðið sjaldan |
|---|--|---|---|
| Ávextir  | Epli, bláber, jarðarber, vinber, blandaða ávexti en athugið vel skammtastærðir | Ávexti um 100 g á dag | Banana, kiwi, mangó, þurrkaða ávexti og safa úr niðursoðnum ávöxtum |
| Grænmeti*  | Blómkál, grænkál, salat, gúrkur, lauk | Grænmeti um 100 g á dag | Lárperu (avocado) og safa 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 kartöfluflogur |
| 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  | | Tilbúnar máltíðir 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 Maltól | 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:

- Afhýða og setja í kalt vatn til að koma í veg fyrir að grænmetið dökkni.
- Skera grænmetið í 3 mm þunnar sneiðar.
- Skola grænmetið undir heitu vatni í nokkrar sekúndur.
- 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.
- Skola aftur undir rennandi heitu vatni í nokkrar sekúndur.
- 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 lækni 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.