

MAISTAS

SVEIKAS

kalio turintys produktai yra **DARŽOVĖS, ANKŠTINĖS KULTŪROS, RIEŠUTAI, PILNO GRŪDO GAMINIAI**. Minėtuose produktuose kalio yra natūraliai. Šie sveiki kalio turintys produktai turi maistingų medžiagų ir naudingų skaidulų, reikalingų mūsų organizmui.

NESVEIKAS

kalio turintys produktai yra papildomai apdoroti produktai su kalio **PRIEMAIŠOMIS**. Šie kalio priedai natūraliai produktuose nėra randami, ir kalio koncentraciją organizme gali padidinti labiau nei sveiki kalio turintys produktai.

PERDIRBTAS MAISTAS yra iš anksto paruoštas maistas, kurį perkame prekybos centruose. Jis dažniausiai savyje turi daug druskos, riebalų bei kalio ir fosforo priedų. Pavyzdžiai: UŽKANDŽIAI (bulvių traškučiai ir kt.), APDOROTA MĖSA (kumpis, dešrelės, rūkyti produktai), PIENO GĖRIMAI, SULTYS, ELEKTROLITŲ PRISOTINTI GĖRIMAI (sportui ir kt.). Vynas taip pat savyje turi kalio papildų.

14

Kalio turinčių priedų, dedamų į maistą ir gėrimus, nėra pažymėti ant maisto produktų etikečių. **PERDIRBTAS MAISTAS yra slaptas kalio šaltinis.**

Mažai kalio turintys vaisiai ir daržovės (<200 mg K/porcijoje)

VAISIAI

- 1 persimonas
- 1 griežinėlis ananaso
- 1 obuolys
- ½ mango
- 1 kriaušė
- 1 persikas
- 1 šviežia slyva
- 10 mažų braškių
- 1 puodelis mėlynių
- 1 puodelis aviečių
- ½ puodelio gervuogių
- 40ml citrinų sulčių
- 1 mandarinas/klementinas

ŠVIEŽIOS DARŽOVĖS

- 5 salotos lapai
- 1 puodelis rėžiukų
- 1 puodelis pjaustytų agurkų
- 5 ridikai
- 1 itališkas pomidoras
- ½ morkos

Daug kalio turintys vaisiai ir daržovės (> 200 mg K/porcijoje)

VAISIAI

- 1 **bananas**
- 1 griežinėlis meliono
- 1 griežinėlis arbūzo
- 1 apelsinas
- 1 greifruktas
- 1 **kivis**
- ½ **avokado**
- Kokoso pienas** iš vieno vaisiaus
- 1 puodelis papajos
- 10 vynuogių
- 1 puodelis vyšnių
- 3 pasiflorai

ŠVIEŽIOS DARŽOVĖS

- 1 puodelis lapinio (KALE) kopūsto
- ½ puodelio burokų
- 1 puodelis brokolių

Nutrient source: USDA (United States Department of Agriculture) Food Composition Tables.

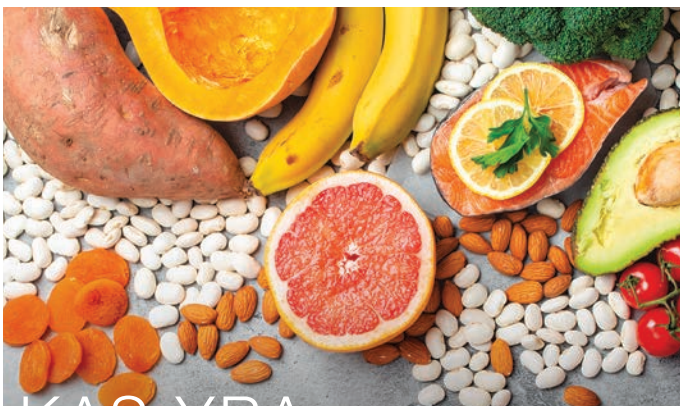
Vaisiai/daržovės pažymėtos raudonai pasižymi aukšta kalio koncentracija ir turėtų būti vengiami.



KALIS



A collaboration between ERN and the ERA Cookbook



KAS YRA KALIS?

Tai yra mineralas būtinas daugeliui organizmo funkcijų. Asmenims, sergantiems lėtine inkstų liga, kalio koncentracija kraujyje gali būti padidėjusi. Dėl šios priežasties **kalio kiekis maiste turi būti atidžiai kontroliuojamas.**

KUR JO RANDAMA?

Kalio yra randama daugelyje maisto rūšių ir patiekalų, ypač vaisiai, daržovės ir perdirbtas maistas gausus kalio.

Maisto etiketėse kalis žymimas raide “**K**”.

Kalio kiekis maiste priklauso nuo maisto rūšies.



Jei aš sergu lėtine inkstų liga ir kalio koncentracija mano kraujyje yra padidėjusi (>5,5mmol/l),

KĄ AŠ TURĖČIAU DARYTI SU SAVO MITYBA?

1

Aptarti su dietologu ir paprašyti **ADAPTUOTI** Jūsų mitybą pagal Jūsų individualius poreikius. Jei tai neįmanoma, čia pateikta informacija padės pasirinkti ką valgyti, o ko ne.

2

Svarbu visiškai nepašalinti visų **SVEIKŲ KALIO TURINČIŲ PRODUKTŲ**. Kalbant apie SVEIKĄ MAIŠTĄ:

a Pakeiskite daug kalio turinčių vaisių ir daržovių, mažiau turinčiais. Kiekiai yra individualūs, bet 3 porcijos mažai kalio turinčių vaisių ir 2 porcijos šviežių daržovių per dieną, įprastai yra gerai toleruojami, net ir turint aukštesnę kalio koncentraciją.

b Daržovių ir ankštinių kultūrų **virimo ypatumai** aprašyti kitame lankstinuke.

c **Konservuoti vaisiai ir daržovės gali turėti kalio priedų.** Geriau rinktis šviežius produktus. Tačiau, jei jau vartojate konservuotus produktus, prieš tai juos nuplaukite vandeniu.

d **Visi riešutai** turi daug kalio. Jei Jūsų kalio koncentracija padidėjusi, **geriau jų vengti.**

3

VENGTI PERDIRBTO PARUOŠTO MAISTO IR GĖRIMŲ.



Jei aš sergu lėtine inkstų liga ir mano kalio koncentracija kraujyje yra normali,

KĄ AŠ TURĖČIAU DARYTI?

1

PERDIRBTI PRODUKTAI TURĖTŲ BŪTI VENGTINI net ir esant normaliai kalio koncentracijai kraujyje.

2

Jei Jūsų glomerulų filtracijos greitis yra mažesnis nei 15 ml/min/1.73 m², ir Jums netaikomos hemodializės procedūros, laikykitės tokių pačių rekomendacijų, kaip esant aukštai kalio koncentracijai kraujyje.

3

Pirmenybę teikti **MAŽAI KALIO TURINTIEMS VAISIAMS IR DARŽOVĖMS.** Virimo procedūra sumažina kalio kiekį.

AR YRA KITŲ PRODUKTŲ TURINČIŲ KALIO?

Kiti daug kalio turintys produktai yra **šokoladas, pieno produktai, tirpi kava ir pieno milteliai.** Jei kalio koncentracija didelė – venkite jų.

LABAI SVARBU!

Nenaudokite druskos pakaitalų, turinčių KCl (kalio chlorido). Šios druskos skiriamos aukštą kraujospūdį turintiems asmenims, bet esant lėtinei inkstų ligai – vengtinios.

Karambola yra vienintelis **draudžiamas** maisto produktas pacientams **su lėtine inkstų liga** ir taip yra ne vien dėl kalio kiekio, bet dėl vaisiujie esančio neurotoksino, kurio negali išvalyti dializės aparatas. Karambolos vartojimas, lėtine inkstų liga sergantiems pacientams gali sukelti traukulius, komą ar net būti mirtinu.

