

ALIMENTOS

SAUDÁVEIS

Os alimentos saudáveis que contêm potássio são as **FRUTAS, VEGETAIS, LEGUMES, NOZES E CEREAIS DE GRÃOS INTEGRAIS**. Nestes alimentos o **potássio está naturalmente presente** e são importantes à saúde e por serem **fontes de vitaminas e fibras**.

NÃO SAUDÁVEIS

Os alimentos não saudáveis com potássio são os **alimentos chamados de ultra-processados**. Esses contêm aditivos à base de potássio. **Os ADITIVOS DE POTÁSSIO não estão naturalmente presente no alimento** e podem aumentar o potássio no sangue mais do que o potássio presente naturalmente no alimento.

ALIMENTOS ULTRA-PROCESSADOS

são aqueles que compramos prontos para comer e, contêm grande quantidade de sódio, gordura e aditivos de potássio e de fósforo. Exemplos CHIPS (batata chips e outros), REFEIÇÕES EMBALADAS (lasanha pronta, nuggets e outros), EMBUTIDOS (mortadela, presunto, linguiça, salame, peru defumado), MOLHOS ENLATADOS PRONTOS, BEBIDAS DE LEITE PRONTAS PARA BEBER (leite com achocolatado), LEITE EM PÓ e SUCOS PROCESSADOS, incluindo os sucos em pó para serem reconstituídos. AS BEBIDAS CONTENDO ELETRÓLITOS, COMO AS BEBIDAS ESPORTIVAS também contêm aditivos de potássio. Os vinhos (tintos e brancos) também podem conter aditivos de potássio.

14

tipos de aditivos de potássio que podem ser usados em alimentos e bebidas, mas não estão listadas em rótulos dos alimentos. Dessa forma, alimentos ultra-processados podem conter potássio, mas pelo rótulo não mostrar a presença do aditivo, acabam sendo uma fonte oculta de potássio.

Frutas e vegetais com baixo teor de potássio (<200 mg de K / porção)

FRUTAS

- 1 caqui médio
- 1 fatia média de abacaxi
- 1 maçã média
- ½ de manga média
- 1 pera média
- 1 pêsego médio
- 1 ameixa fresca média
- 10 morangos pequenos
- 1 xícara de mirtilo (150 g)
- 1 xícara de framboesas (120 g)
- ½ xícara de amora (80 g)
- 40 ml de suco de limão

VEGETAIS CRUS

- 5 folhas de alfaces
- ½ xícara de agrião (30g)
- 1 xícara de pepino fatiado (100g)
- 1 xícara de repolho (90 g)
- 5 rabanetes
- 1 tomate italiano médio
- ½ unidade cenoura média

Frutas e vegetais com alto teor de potássio (> 200 mg de K / porção)

FRUTAS

- 1 **banana** média
- 1 fatia de melão
- 1 fatia de melancia
- 1 laranja
- 1 tangerina / clementina
- 1 toranja
- 1 **kiwi**
- ½ **abacate** pequeno, casca preta
- ¼ abacate médio, casca verde
- Água de coco** de uma fruta
- ½ Coco fresco
- 1 xícara (cubos) de mamão papaya (140 g)
- 10 uvas
- 1 xícara de cerejas
- 3 maracujás amarelos

VEGETAIS CRUS

- 1 xícara de couve (50 g)
- 1/2 xícara de beterraba (70 g)
- 1 xícara de brócolis (90 g)

Fonte de nutrientes: Tabelas de Composição de Alimentos do USDA (Departamento de Agricultura dos Estados Unidos).

Frutas / vegetais marcados em vermelho têm maior concentração de K e devem ser evitados.



POTÁSSIO



A collaboration between ERN and the ERA Cookbook



O QUE É POTÁSSIO?

O potássio é um mineral que ajuda a controlar parte das funções essenciais do corpo. O potássio no sangue de indivíduos com doença renal crônica pode ficar acima ou até mesmo abaixo dos níveis normais. Por esse motivo, **a quantidade de potássio na dieta precisa ser monitorada.**

EM QUE ALIMENTOS E BEBIDAS ENCONTRO POTÁSSIO?

O potássio está presente em diversos alimentos e bebidas e sua quantidade varia dependendo do tipo de alimento.



Se você quiser saber a quantidade de potássio no rótulo de alimentos, o mesmo estará descrito como "K".

Existe alimentos saudáveis e não saudáveis com elevada quantidade de potássio.



Se eu tiver doença renal crônica e o POTÁSSIO NO SANGUE ESTIVER ALTO (> 5 mEq/L), o que devo fazer com a minha alimentação?

Pergunte ao nutricionista da clínica de diálise ou do ambulatório para **UM PLANO INDIVIDUALIZADO** com os alimentos fontes de potássio. Mas se isso não for possível, segue algumas sugestões que irão ajudá-lo.

1

Mesmo que o potássio do sangue esteja alto é importante **NÃO EXCLUIR DA SUA ALIMENTAÇÃO TODOS ALIMENTOS SAUDÁVEIS** COM POTÁSSIO. Entre os ALIMENTOS SAUDÁVEIS, aqui está o que você pode fazer:

2

a **SUBSTITUA** frutas e vegetais que contêm **ALTO TEOR DE POTÁSSIO** por aqueles com **BAIXO TEOR POTÁSSIO**, conforme mostrado na tabela deste folheto. A quantidade é individualizada, mas normalmente 3 porções de frutas com baixo teor de potássio por dia e 2 porções de vegetais crus por dia são bem toleradas mesmo se o potássio no sangue estiver alto.

b Para verduras, legumes e feijões, siga o procedimento de **cozimento em água** descrito no outro folheto.

c **Frutas e vegetais enlatados podem conter aditivos de potássio.** Portanto, prefira usar os frescos. Mas se você usar frutas ou vegetais enlatados, escorra da lata água e lave-os em água corrente antes de consumi-los.

d **Nozes** têm elevado teor de potássio. Se o potássio do sangue estiver alto, **é melhor evitá-los.**

3

EVITE comer **ALIMENTOS E BEBIDAS ULTRAPROCESSADOS.**



Se eu tiver doença renal crônica e o POTÁSSIO NO SANGUE ESTIVER NORMAL, o que devo fazer em relação a minha alimentação?

1

ALIMENTOS E BEBIDAS ULTRAPROCESSADOS devem ser evitados mesmo que o potássio sanguíneo esteja normal.

Se a taxa de filtração glomerular estiver abaixo de 15 ml/min/1,72 m² e você não estiver iniciado diálise, siga as mesmas recomendações para teor elevado de potássio.

2

Prefira consumir **FRUTAS E VEGETAIS COM BAIXO TEOR DE POTÁSSIO.**

3

Use o procedimento de cozimento demonstrado no outro folheto para eliminar parte do potássio dos vegetais e do feijão.

EXISTEM OUTROS ALIMENTOS QUE CONTÊM POTÁSSIO?

Outros alimentos com alto teor de potássio são **chocolates, frutas secas ou desidratadas, café instantâneo e leite em pó.** Se o potássio no sangue estiver alto, procure evitá-los.

MUITO IMPORTANTE!

Não use substitutos do sal que contenham KCl (cloreto de potássio). Esses sais são recomendados para pessoas com pressão alta, mas indivíduos com doença renal crônica não deve usá-los.

A carambola é o único alimento **proibido** na dieta de **pacientes com doença renal crônica**, não pelo teor de potássio, mas por uma neurotoxina que não pode ser depurada pela diálise. A ingestão de carambola por pacientes com doença renal crônica pode causar convulsões, coma e até a morte.

