

ĒDIENI

KĀLIJU SATUROŠI PRODUKTI

VESELĪGI

AUGĻI, DĀRZEŅI, PĀKŠAUGI, RIEKSTI UN PILNGRAUDI. Šajos produktos dabiski atrodams kālijs. Veselīgie kāliju saturošie produkti ir bagāti ar uzturvielām un šķiedrvielām, kas ir labvēlīgas organismam.

NEVESELĪGI

Ļoti pārstrādāti pārtikas produkti (no angļu val. – ultra-processed foods), kas satur kālija piedevas. **Kāliju saturošas pārtikas piedevas nav dabiski sastopamas produktos. Tās var palielināt kālija līmeni asinīs vairāk nekā produktos dabiski sastopamais kālijs.**

ĻOTI PĀRSTRĀDĀTI PĀRTIKAS PRODUKTI

ir tie, kas nopērkami gatavi lietošanai uzturā. Parasti tie satur daudz sāls, tauku, kā arī kāliju un fosfātus saturošas pārtikas piedevas.

Piemēri:

uzkodas (čipsi, cepumi u.c.), pārstrādāta gaļa (šķiņķis, cīsiņi, desas, kūpinājumi), gatavie piena dzērieni (šokolādes piens u.c.), piena pulveris, industriāli ražotas sulas un to dzērieni, vīns, kā arī dzērieni, kas satur elektrolītus (piemēram, sporta dzērieni).

14

kāliju saturošas pārtikas piedevas var tikt pievienotas ēdieniem un dzērieniem, nenorādot tās uz etiķetes. **Pārstrādāti pārtikas produkti ir apslēptais kālija avots.**

Augļi un dārzeņi ar zemu kālija saturu (< 200 mg K / porcijā)

AUGĻI

- 1 vidēja izmēra hurma
- 1 vidēja izmēra šķēle ananasa
- 1 vidēja izmēra ābols
- ½ vidēja izmēra mango
- 1 vidēja izmēra bumbieris
- 1 vidēja izmēra persiks
- 1 vidēja izmēra plūme (svaiga)
- 10 nelielas zemenes
- 1 glāze melleņu
- 1 glāze aveņu
- ½ glāze upeņu
- 40 ml citronu sulas
- 1 mandarīns / klementīns

SVAIGI DĀRZEŅI

- 5 salātlapas
- 1 glāze kressalātu
- 1 glāze šķēlēs sagrieztu gurķu
- 1 glāze kāpostu
- 5 redīsi
- 1 vidēja izmēra tomāts
- ½ vidēja izmēra burkāna

Augļi un dārzeņi ar augstāku kālija saturu (> 200 mg K / porcijā)

AUGĻI

- 1 vidēja izmēra **banāns**
- 1 šķēle melones
- 1 šķēle arbūza
- 1 apelsīns
- 1 greipfrūts
- 1 **kivi**
- ½ **avokado**
- Kokosriekstu ūdens** (no viena kokosrieksta)
- 1 kokosrieksts, svaigs
- 1 glāze sagrieztas papaijas
- 10 vīnogas
- 1 glāze ķiršu
- 3 marakuļas augļi

SVAIGI DĀRZEŅI

- 1 glāze lapu kāposta (kale)
- ½ glāze biešu
- 1 glāze brokoļu

Uzturvērtību avots: USDA (Amerikas Savienoto Valstu Lauksaimniecības departaments).

Augļi un dārzeņi, kas marķēti sarkanā krāsā, satur augstu K daudzumu. No tiem būtu jāizvairās.



KĀLIJS



KAS IR KĀLIJS?

Kālijs ir minerālviela, kas palīdz kontrolēt dzīvībai svarīgas ķermeņa funkcijas. Kālija daudzums asinīs personām ar hronisku nieru slimību var paaugstināties, tādēļ **ar uzturu uzņemtajam kālija daudzumam vajadzētu būt mērenam.**

KUR ATRODAMS KĀLIJS?

Kālijs ir sastopams daudzos ēdienos un dzērienos, īpaši augļos, dārzeņos un ļoti pārstrādātos pārtikas produktos.

Kālijs pārtikas produktu etiķetēs ir apzīmēts ar "K".

Kālija daudzums ēdienos variē atkarībā no ēdiena veida.



K

Ja man ir hroniska nieru slimība un **KĀLIJA LĪMENIS ASINĪS IR AUGSTS (> 5 mEq/l)**, KO MAN VAJADZĒTU ĒST?

1

Vērsieties pie uztura speciālista pēc palīdzības individualizēta uztura pielāgošanā. Ja tas nav iespējams, turpmākā informācija palīdzēs Jums izvēlēties piemērotākos produktus.

2

Ir svarīgi **NEIZSLĒGT VISUS VESELĪGOS KĀLIJU SATUROŠOS PRODUKTUS** no uztura.

a Aizvietojiet augsta kālija satura augļus un dārzeņus pret zema kālija satura augļiem un dārzeņiem (skat. tabulu). Atļautais daudzums ir individuāls, taču parasti 3 porcijas zema kālija satura augļu un 2 porcijas zema kālija satura dārzeņu dienā ir pieļaujamas pat tad, ja kālija līmenis asinīs ir augsts.

b Dārzeņus un pākšaugus vāriet ūdenī kā norādīts citā izdales materiālā.

c Konservēti augļi un dārzeņi var saturēt kālija pārtikas piedevas. Dodiet priekšroku svaigiem produktiem. Ja lietojat konservētus augļus un dārzeņus, noļaujiet šķidrumu un noskalojiet tos ūdenī pirms lietošanas.

d Visi rieksti satur daudz kālija. Ja kālija līmenis asinīs ir augsts, ieteicams no tiem izvairīties.

3

IZVAIRĪETIES ĒST PRODUKTUS, KAS IR ĻOTI PĀRSTRĀDĀTI.

K

Ja man ir hroniska nieru slimība un **KĀLIJA LĪMENIS ASINĪS IR NORMAS ROBEŽĀS**, KO MAN VAJADZĒTU DARĪT?

1

Pat tad, ja kālija līmenis asinīs ir normāls, **IETEICAMS IZVAIRĪTIES NO ĻOTI PĀRSTRĀDĀTIEM ĒDIENIEM UN DZĒRIENIEM.**

2

Ja nieru glomerulārās filtrācijas ātrums ir zemāks par 15 ml/min/1,73 m² un Jūs nesaņemat dialīzi, sekojiet rekomendācijām, kādas aprakstītas paaugstināta kālija līmeņa gadījumā.

3

DODIET PRIEKŠROKU AUGĻIEM UN DĀRZEŅIEM AR ZEMU KĀLIJA SATURU. Turklāt izvēlieties pagatavošanas metodes, kas samazina kālija daudzumu dārzeņos un pākšaugos.

VAI IR CITI PRODUKTI, KAS SATUR KĀLIJU?

Citi augsta kālija satura produkti ir **šokolāde, žāvēti augļi, šķīstošā kafija un piena pulveris.** Ja kālija līmenis asinīs ir augsts, izvairieties no šiem produktiem.

ĻOTI SVARĪGI!

Nelietojiet sāls aizstājējus, kas satur KCl (kālija hlorīdu). Šis sāls ir rekomendēts cilvēkiem ar augstu asinsspiedienu, taču personām ar hronisku nieru slimību to nevajadzētu lietot.

Zvaigznes auglis (karambola) ir vienīgais produkts, kas aizliegts uzturā personām ar hronisku nieru slimību (HNS)! Tas nav saistīts ar kālija daudzumu, bet gan neirotoksīnu, ko nevar attīrīt dialīzes ceļā. Zvaigznes augļa apēšana personām ar HNS var izraisīt krampju lēkmes, komu un pat nāvi.

