

Compte amb el potassi!

En la insuficiència renal avançada, els ronyons no són capaços d'eliminar el potassi adequadament i, per tant, és probable que els nivells de potassi augmentin en sang per sobre dels límits normals, el que pot provocar alteracions del ritme cardíac (amb risc, fins i tot, de patir una aturada cardíaca).



Fer cas dels consells dietètics és una bona solució per controlar el potassi que ingeriu. Principalment, és important que disminuïu el consum de fruites, fruits secs, fruites seques, la xocolata, les verdures, les hortalisses, els llegums i els bolets, ja que tots aquests aliments són les fonts principals d'aquest mineral.

Fruita:

- Ingeriu, com a màxim, **1 peça de fruita crua al dia**
- Eviteu els suc de fruita naturals i envasats
- Eviteu els fruits secs (avellanes, ametlles, cacauets, nous, coco, festucs...) i les fruites seques (figues, dàtils, panses, prunes...) o aquells productes que s'elaboren a partir d'aquests, com poden ser el torró, els panellets o el massapà, entre molts d'altres.

En general, l'elaboració de les fruites redueix el potassi en un 75%, fet pel qual s'aconsella substituir la fruita crua per confitures, mermelades, compota, fruita bullida o fruita en almívar o de llauna (però sense el suc). Cal que tingueu en compte que si les fruites es cuinen al forn o al microones no perden potassi i, per tant, equivalen a una fruita crua.



Tingueu present en la vostra dieta quines són les fruites que tenen menys potassi i, per tant, són preferibles davant d'altres amb una aportació moderada o elevada de potassi. Sapigau que estan ordenades de menys a més potassi.

Menys potassi	Aportació moderada de potassi	Alt contingut de potassi
• 2 talls prims de síndria • 1 peça de poma crua o al forn, 1 pera o 1 mango • 2 mandamines petites o 2 talls prims de pinya • 1 pomelo • 1 plat de cafè de maduixes • 1 préssec, 1 caqui o 1 taronja	• 1 peça de kiwi • 1 codonyat, 1 nectarina • 2 figues fresques o prunes • 1 magrana mitjana • 1 plat de cafè de cireres o de raïm blanc • 1 nespra • 1 tall prim de meló	• Plàtan • Albercoc • Raïm negre • Alvocat

Verdures:

- De verdures i hortalisses en menjarem diàriament la mesura d'un plat de postres.



Llegums:

- Menjarem llegums (cigrons, pèsols, gra de soja, mongetes seques, faves, llenties...) com a màxim un cop per setmana. La quantitat sempre ha de ser equivalent a un plat de cafè (50gr ja cuites).



Bolets:

- Menjarem com a màxim un cop cada 15 dies la mesura d'un plat de cafè.



Com podeu disminuir el potassi dels aliments?

Si seguiu alguns consells fàcils, podreu reduir significativament la quantitat de potassi en productes com les verdures, les hortalisses, els llegums o els bolets.

En fresc:

- Peleu i tal·leu l'aliment en trossos petits
- Tingueu en remull durant 6 o 8 hores
- Bulliu amb força aigua

Congelat:

- Tingueu en remull durant 6 hores
- Bulliu amb força aigua

En conserva:

- Elimineu el líquid de la conserva
- Tingueu en remull de 2 a 3 hores per eliminar-ne la sal
- Bulliu durant 5 minuts

Si són patates:

- Peleu-les i tal·leu-les, la concentració més alta de potassi es troba a la pell i a la primera capa, per això és recomanable que peleu la patata de forma més gruixuda
- Bulliu entre 6 i 7 minuts (eviteu mètodes d'ebullició al vapor)
- Remulleu durant 3 hores
- Acabeu de cuinar-les al gust



Elimineu sempre l'aigua del remull i de l'ebullició i no l'aprofiteu. També és important que no feu servir mètodes d'ebullició al vapor.

A banda dels nostres consells us recomanem que consulteu l'aplicació PUKONO, una app mòbil gratuïta desenvolupada per Fundació Althaia i la Fundació Alicia per ajudar a millorar l'alimentació dels pacients amb malaltia renal.

