



Potasyum yüksekliği

Diyette nelere dikkat edilmeli?

Potasyum nedir ve neden sizin için önemli?

Potasyum, yediğiniz gıdaların çoğunda bulunan bir mineraldir. Kalp atışlarının düzenli olması için ve kaslarınızın doğru şekilde çalışması için gereklidir. Vücudunuzda potasyumu belli düzeylerde tutmak böbreklerin işidir. Bununla birlikte, böbrekleriniz sağlıklı olmadığı zamanlarda, kandaki potasyum yükselebilir ve bu durumda potasyumdan zengin bazı gıdaları sınırlamanız gerekir.

Potasyumunuz yüksek seviyede ise biraz kuvvetsizlik, uyuşukluk ve karıncalanma hissedebilirsiniz. Potasyum çok yüksek olursa, düzensiz kalp atışına veya kalp durmasına neden olabilir.

Kandaki potasyumun seviyesi nedir?

3.5-5.0 aralığında ise NORMAL, 5.1-6.0 aralığında ise DİKKAT edilmeli, 6.0'dan yükseğe TEHLİKE-Lİ.

Potasyum oranı yüksek gıdalar (porsiyon başına 200 miligramdan fazla) (1 porsiyon = yarım su bardağı)

Meyve	Sebze	Diğer
Kayısı, taze veya kurutulmuş	Kış kabağı	Kepekli tahıllar
Avokado	Enginar	ikolata
Muz	Pışmiş kuru fasulye	Süt
Kavun	Brokoli, pişmiş	Fıstık ezmesi
Hurma	Pancar, taze veya haşlanmış	Fındık
Kurutulmuş meyveler	Brüksel lahanası	Yoğurt
Kuru incir	Havuç, iğ	Et suları
Greyfurt suyu	in lahanası	
Mango	Bezelye	
Kivi	Mercimek	
Nektarin	Bakliyat	
Turunç suyu	Mantar	
Papaya	Bamya	
Nar veya nar suyu	Patates	
Erik ve erik suyu	Ispanak (pişmiş)	
Kuru zm	Domates (ve ürünleri)	
	eşitli sebze suları	

Potasyum seviyem çok yüksekse ne yapmalıyım?

Potasyum seviyesi yüksek gıdaları sınırlamalısınız. Bu konuda doktorunuz ve/veya diyetisyen yardımcı olabilir. **Konserve meyve ve sebzelerden ya da pişmiş et sularından uzak durun.** Unutmayın neredeyse tüm gıdalarda potasyum vardır. Önemli olan ne kadar tükettiğinizdir. Yani; potasyumu düşük bir besini fazla miktarlarda tüketirsek o zaman, o besin bir anda yüksek potasyumlu bir besin haline gelebilir.

Sağlıklı erişkin için günde normal miktarda potasyum alımı ne kadardır?

Sağlıklı bir erişkinde potasyum gereksinimi günde yaklaşık 3500 ila 4500 miligramdır. Potasyum kısıtlı diyet, tipik olarak günde yaklaşık 2000 miligram potasyum içerir.

Potasyum oranı düşük gıdalar

Potasyumu yüksek olanlar 1 porsiyondan fazla yememelidir (1 porsiyon = yarım su bardağı)

Meyve	Sebze	Diğer
Elma (küçük) ve elma suyu	Kuşkonmaz	Pirinç
Böğürtlen	Lahana	Makarna
Yaban mersini	Havuç (pişmiş)	Tam tahıl olmayan ekmek ve ürünleri
Kiraz	Kereviz	Kahve (az miktarda)
Üzüm ve üzüm suyu	Karnıbahar	Çay (az miktarda)
Greyfurt (yarım)	Taze mısır	Kurabiye (fındık veya çikolatasız)
Mandalin	Salata	
Şeftali (küçük)	Patlıcan	
Ananas ve ananas suyu	Marul	
Ahududu	Soğan	
Çilek	Maydanoz	
Karpuz (bir dilim)	Turp	
Armut (küçük)	Tere	
	Taze fasulye	

Kalbinizle ilgili daha ayrıntılı bilgi için:

www.ahmetalpman.com

Prof. Dr. Ahmet ALPMAN

Hastane: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, İbn-i Sina Hastanesi Kardiyoloji Anabilim Dalı,
Tel: (0312) 508 20 27, sekreter (0312) 508 25 23

Muayenehane: Cinnah Caddesi, 66/4, Çankaya / Ankara,
Tel: (0312) 442 38 38, Fax: (0312) 442 79 79

Elektronik posta: info@ahmetalpman.com