



Dieta niskopotasowa:  
przewodnik dla rodziny pacjenta

# Spis treści

1. Dlaczego muszę zmniejszyć spożycie potasu u mojego dziecka? ..... Strona 3
2. Wprowadzanie pokarmów stałych krok po kroku ..... Strona 3
3. Leki ..... Strona 7
4. Tabele żywności ..... Strona 9



## 1. Dlaczego muszę zmniejszyć spożycie potasu u mojego dziecka?

Potas jest bardzo ważnym pierwiastkiem, który występuje naturalnie w organizmie człowieka. Otrzymujemy potas, którego nasz organizm potrzebuje, wraz ze spożywanym jedzeniem. Nasze nerki utrzymują właściwe stężenie potasu we krwi, zachowując ilość potasu, którą potrzebujemy do utrzymania dobrego stanu zdrowia, i pozbywając się nadmiaru potasu z moczem. W przypadku nieprawidłowej funkcji nerek u dziecka stężenie potasu we krwi będzie podwyższone. Może to wpłynąć na funkcjonowanie mięśni, np. serca oraz układu nerwowego, które będą funkcjonowały nieprawidłowo.

## 2. Wprowadzanie pokarmów stałych krok po kroku

### Krok 1

#### Stopniowo zastąp karmienie piersią lub stosowanie mieszanek mlecznych posiłkami uzupełniającymi.

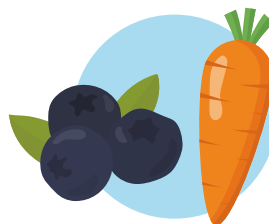
- Gdy dziecko zacznie spożywać pokarmy stałe, będzie pić mniej mleka matki lub mieszanek mlecznych.
- Na początek możesz podawać niewielkie ilości pokarmów takich jak warzywa, owoce i zboża.
- Kiedy apetyt dziecka na pokarmy stałe wzrasta i zaczyna ono przyjmować większe ich ilości należy ponownie sprawdzić stężenie potasu w surowicy krwi.

### Krok 2

#### Jakie pokarmy mogę podać dziecku w następnej kolejności, w zależności od stężenia potasu w surowicy krwi? Jeśli stężenie potasu we krwi Twojego dziecka jest wysokie



Zastąp część mleka kobiecego lub mieszanki mlecznej preparatem o niskiej zawartości potasu przeznaczonym dla dzieci z chorobami nerek lub dostosuj odpowiednio stosowaną mieszankę mleczną.



Wybieraj głównie owoce i warzywa o niskiej lub umiarkowanej zawartości potasu (zapoznaj się z tabelami na stronach 9 i 10).

Twój dietetyk pomoże Ci we wszelkich zmianach, które możesz wprowadzić w diecie Twojego dziecka

Aktualne wytyczne zalecają wprowadzanie pokarmów stałych około 6 miesiąca życia dziecka. Jeśli uważasz, że twoje dziecko jest gotowe na pokarmy stałe przed ukończeniem 6 m.ż., porozmawiaj o tym z Twoim dietetykiem.

W zależności od umiejętności Twojego dziecka jedzenie może mieć formę purée, być mielone lub pokrojone na małe, miękkie kawałki.

Pokarmy, które mogą być podawane:

- makaron, kuskus lub ryż z warzywami o niskiej lub umiarkowanej zawartości potasu (patrz strona 10)
- świeże nieprzetworzone mięso, ryby, kurczaki; rośliny strączkowe, mielone orzechy lub kremowe masła orzechowe
- dodaj trochę oleju lub pasty warzywnej, aby zapewnić dodatkowe kalorie
- owoce o niskiej lub umiarkowanej zawartości potasu (patrz strona 9)

Odpowiednią alternatywą są słóczki dla niemowląt zawierające warzywa lub owoce o niskiej lub umiarkowanej zawartości potasu.

## Jeśli stężenie potasu we krwi Twojego dziecka jest wysokie

Dostosuj metody gotowania w celu zmniejszenia zawartości potasu w żywności.

- Przed gotowaniem ziemniaków obierz je i pokrój na małe kawałki.
- Następnie gotuj ziemniaki w dużej ilości wody. Pomaga to pozbyć się z nich części potasu.
- Odcedź ziemniaki.
- Ponownie ugotuj ziemniaki w wodzie i odcedź je po ugotowaniu. To jeszcze bardziej obniża zawartość potasu.
- Nie używaj wody po ziemniakach do robienia sosów pieczeniowych i sosów – zawsze wylej wodę.



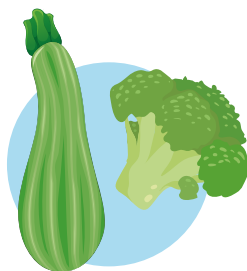
Staraj się unikać smażenia, techniki "mieszaj i smaż" (stir-fry) gotowania w tajinie, gotowania na parze, przy użyciu szybkowaru i gotowania ziemniaków ze skórą. Te metody nie zmniejszają zawartości potasu.

Podgrzewanie jedzenia w kuchence mikrofalowej zmniejsza zawartość potasu tylko w niewielkim stopniu. Jedzenie może być podgrzewane w kuchence mikrofalowej, ale dobrze wymieszaj je po podgrzaniu, aby uniknąć „gorących punktów”, które mogą poparzyć usta dziecka.

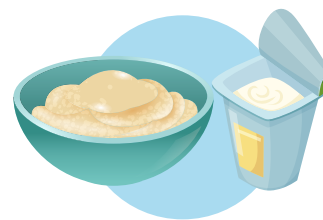
## Jeśli stężenie potasu we krwi Twojego dziecka pozostaje w normie



Jeśli zacząłeś/zaczełaś od warzyw, zacznij podawać owoce

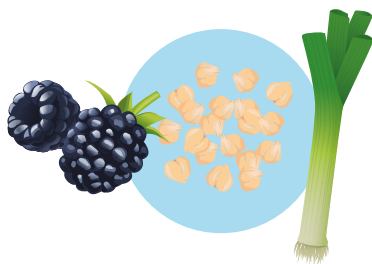


Jeśli zacząłeś/zaczełaś od owoców, zacznij podawać warzywa



Zwiększ ilość pokarmów zawierających umiarkowaną ilość potasu (patrz tabele na stronach 9-11)

## Jeśli stężenie potasu we krwi Twojego dziecka nadal pozostaje w normie



Wprowadź pokarmy o większej zawartości potasu (patrz tabele na stronach 9-11)

### Krok 3

#### Ogranicz produkty i napoje o wysokiej zawartości potasu

W miarę rozwoju Twojego dziecka, jego dieta będzie coraz bardziej zróżnicowana.

Wiele produktów spożywczych zawiera potas. Aby upewnić się, że Twoje dziecko ma zbilansowaną dietę, która zawiera wystarczającą ilość błonnika, witamin i minerałów, istotne jest, aby przyjrzeć się pokarmom, które chcesz wprowadzić do diety.

Najlepiej podawać jest pokarmy o wysokiej wartości odżywczej.

## Produkty i napoje o wysokiej wartości odżywczej

Mleko matki  
Mieszanki mleczne  
Warzywa  
Owoce  
Ziemniaki  
Mięso  
Ryby  
Masło orzechowe  
Rośliny strączkowe

## Produkty i napoje o niskiej wartości odżywczej

Soki owocowe



Ważne jest, aby wybierać świeżą, a nie przetworzoną żywność.

Dodatki zawierające potas są dodawane do przetworzonej żywności z wielu powodów, np. jako konserwant, słodzik, emulgator, stabilizator, zagęszczacz lub środek żelujący. Mogą ponad dwukrotnie zwiększyć zawartość potasu w jedzeniu.

Sprawdź, czy „potas” jest częścią nazwy składnika na liście składników przetworzonej żywności. Wskazuje to na obecność dodatków do żywności zawierających potas, których należy unikać. Producenci mogą również umieścić numery E-dodatków do żywności zawierających potas.



Producenci nie są zobowiązani we wszystkich krajach do wymienienia potasu na listach składników produktów odżywczych.

Zazwyczaj gotowe dania, przetworzona żywność i „fast food” zawierają więcej potasu niż świeża żywność.

Zamienniki soli często mają wysoką zawartość potasu. Jeśli ktoś w Twojej rodzinie korzysta z zamiennika soli, musisz się upewnić, że nie jest on podawany dziecku.

### 3. Leki

Niektóre leki zawierają potas.

Twój zespół medyczny przyjrzy się lekom, które Twoje dziecko obecnie przyjmuje, i w razie potrzeby dokona odpowiednich modyfikacji..



## Notatki



Imię i nazwisko mojego dietetyka: .....

Numer telefonu: .....

Adres e-mail: .....



## 4. Tabele żywności

Poniższe tabele przedstawiają żywność o wysokiej (kategoria czerwona), umiarkowanej (kategoria pomarańczowa) lub niskiej (kategoria zielona) zawartości potasu. Twój dietetyk poinformuje Cię, ile porcji każdego z produktów z czerwonej, pomarańczowej lub zielonej kategorii Twoje dziecko może spożywać dziennie. Pamiętaj, aby przecierać, mielić lub siekać jedzenie na małe, miękkie kawałki, w zależności od zdolności Twojego dziecka do jedzenia pokarmów stałych.

.....czerwona kategoria  
produktów

.....pomarańczowa  
kategoria produktów

.....zielona kategoria  
produktów

### Zawartość potasu w owocach

■ Wysoka zawartość potasu   ■ Umiarkowana zawartość potasu   ■ Niska zawartość potasu

Owoce	
Ananas	Maliny
Ananas z puszki w soku/syropie	Mandarynka
Arbuz	Mandarynki Satsuma
Awokado	Mandarynki z puszki w syropie
Banan	Mango
Brzoskwinia	Marakuja
Daktyle, suszone	Melon, spadziowy
Figi suszone	Morele
Grejpfrut	Morele suszone
Gruszka	Nektarynka
Jabłko	Pomarańcza
Jagody	Rodzynki/sułtanki, suszone
Jeżyny	Śliwka
Kiwi	Śliwki suszone
Klementynka	Truskawki
Koktajl owocowy z puszki w soku/syropie	Winogrona
Liczi, surowe, tylko miąższ	Wiśnie

## Zawartość potasu w warzywach i roślinach strączkowych

■ Wysoka zawartość potasu   ■ Umiarkowana zawartość potasu   ■ Niska zawartość potasu

Warzywa i rośliny strączkowe	
Banan warzywny, gotowany	Kalafior, gotowany
Bakłażan, smażony w oleju, ze skórą	Kapusta, zielona, gotowana
Bób, gotowany	Kiełki fasoli
Brokuły, gotowane	Kukurydza cukrowa, z puszki, w wodzie, odsączona
Brukiew, gotowany	Marchewka, gotowana
Brukselka, gotowana	Ogórek
Burak gotowany	Pasternak, gotowany
Cebula, smażona na oleju	Piżmian jadalny, gotowany
Cebula, surowa	Pieczarki, smażone na oleju
Ciecierzycza, suszona, gotowana	Pomidor
Cukinia, gotowana	Pomidor, koktajlowy
Czarno nakrapiana fasola, suszona, gotowana	Pomidor, w puszcze
Dynia, gotowana	Por, gotowany
Dynia piżmowa, pieczona	Pory, gotowane
Fasola cannellini, z puszki, podgrzana	Rukiew wodna
Fasola czerwona, z puszki, podgrzana	Rzepa, część zielona, gotowana
Fasola masłówka, suszona, gotowana	Rzepa, gotowana
Fasolka po bretońsku, w puszcze z sosem pomidorowym	Rzodkiewki
Fasola wielokwiatowa, gotowana	Sałata, średniej wielkości
Groszek, gotowany	Seler naciowy
Grzyby, smażone na oleju	Soczewica, czerwona, suszona, gotowana
Hummus	Szparagi, gotowane na parze
Ignam, gotowany	Szpinak, gotowany
	Zielona część rzepy, gotowana

## Produkty o wysokiej zawartości potasu z alternatywnymi produktami o niższej zawartości potasu

■ Wysoka zawartość potasu   ■ Umiarkowana zawartość potasu   ■ Niska zawartość potasu

Zboże (ziarna) i produkty zbożowe	Mleko i produkty mleczne
Chleb, biały	Jogurt, mleko pełnotłuste, z owocami
Chleb, pełnoziarnisty	Lody, smak waniliowy, gałka
Chleb, razowy	Mleko krowie, pełnotłuste
Ciasto, biszkopt, dżem i krem maślany	Ser twarogowy o smaku owocowym
Ciasto, biszkopt, krówka czekoladowa	Słodki sos z mleka i jajek z dodatkiem mąki (ang. custard), w puszcze
Ciasto, biszkopt, owoce, bez nadzienia	<b>Ziemniaki</b>
Ciastko (herbatnik), kruche, słodkie	Ziemniaki, dojrzałe, pieczone
Ciastko (herbatnik), pełnoziarniste, w połowie oblane czekoladą	Ziemniaki, dojrzałe, pieczone w mundurkach, sam miąższ, bez skórki
Ciastko (herbatnik), półsłodkie	Ziemniaki, dojrzałe, purée z masłem
Kuskus, surowy	Ziemniaki, frytki, drobno pokrojone, fast food
Krakersy kremowe	Ziemniaki, młode, gotowane, ze skórką
Makaron biały, suszony gotowany	<b>Orzechy (dzieci poniżej 5. roku życia nie powinny spożywać całych orzechów)</b>
Makaron, jajeczny, drobny, gotowany	Masło orzechowe, kremowe
Pieczyno chrupkie	Migdały
Płatki śniadaniowe, ciastka pszenne, wzbogacone	Nerkowce
Płatki śniadaniowe, owsianka na mleku pełnotłustym, wzbogacone	Orzechy brazylijskie
Płatki śniadaniowe, owsianka na wodzie, wzbogacone	Orzechy laskowe
Płatki śniadaniowe, płatki kukurydziane, wzbogacone	Orzechy włoskie
Płatki śniadaniowe, prażona pszenica, w miodzie, wzbogacone	Orzeszki ziemne
Polenta, surowa	<b>Mięso, kurczak lub ryby</b>
Risotto, bez dodatków	Burger, wołowina, przyrządzona w domu, z rusztu, średniej wielkości
Ryż, biały gotowany	Dorsz, gotowany na parze/z mikrofalówki, bez skóry
Ryż, brązowy, gotowany	Kurczak/jagnięcina/wołowina/wieprzowina pieczona, bez skóry
Semolina, surowa	Łosoś pieczony/grillowany, bez skóry
Tapioka, surowa	



Enhancing Lives Together  
A Nestlé Health Science Company

Trademark of Societe des Produits Nestle SA  
©2023 All rights reserved. Societe des Produits Nestle SA

[www.myrenalnutrition.com](http://www.myrenalnutrition.com)

Składamy podziękowania firmie VitaFlo (International) Ltd, która zapewniła wsparcie i fundusze na oprawę graficzną oraz produkcję tej broszury. Dziękujemy rodzinom, które przekazały nam swoje uwagi na temat jej treści. Pragniemy również podziękować Dr Łukaszowi Obryckiemu (Instytut "Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka", Warszawa) za pomoc w przygotowaniu polskiej wersji broszury.

Wszystkie informacje są aktualne w momencie druku. Pediatric Renal Nutrition Taskforce nie może przyjąć odpowiedzialności za jakąkolwiek nieautoryzowaną adaptację lub tłumaczenie tego materiału.