



Suvartojamo kalio kiekio mažinimas:
rekomendacijos šeimoms

Lithuanian: Following a low potassium diet:
a guide for families with young children

Turinys

1. Kodėl turėčiau sumažinti savo vaiko suvartojamo kalio kiekį? 3 psl.
2. Rekomendacijos, kaip sumažinti suvartojamo kalio kiekį 3 psl.
3. Vaistai 7 psl.
4. Maisto sudėties lentelės 9 psl.



1. Kodėl turėčiau sumažinti savo vaiko suvartojamo kalio kiekį?

Kalis yra labai svarbus mineralas, kurio natūraliai yra organizme. Organizmui reikalingo kalio gaunama su maistu. Inkstai palaiko tinkamą kalio balansą: išsaugodami kalį, kurio reikia gerai sveikatai palaikyti, o kalio perteklių pašalindami su šlapimu. Sutrikus inkstų funkcijai, kalio kiekis kraujyje gali padidėti. Dėl to gali sutrikti raumenų, pvz., širdies, ir nervų sistemos veikla.

2. Rekomendacijos, kaip sumažinti suvartojamo kalio kiekį.

1 žingsnis

Sumažinkite vartojimą maisto produktų ir gėrimų, kurių sudėtyje yra daug kalio, tačiau pasižymi maža maistine verte

Daugelyje maisto produktų yra kalio. Svarbu maitintis tinkamai ir subalansuotai - rinktis maisto produktus, kurių sudėtyje yra pakankamai skaidulinių medžiagų, vitaminų ir mineralų, atkreipti dėmesį į maistą, kurį duodate savo vaikui. Stenkitės neduoti maisto produktų, kuriuose yra daug kalio ir kurių maistinė vertė yra maža. Šių maisto produktų reikia vengti, nes jie nėra sveikatai palankūs.

Didelės maistinės vertės produktai ir gėrimai

Pienas ir jo produktai
Bulvės ir kitos krakmolingos šakninės ir gumbinės daržovės
Daržovės
Ankštinės daržovės
Vaisiai ir jų produktai
Grūdai ir jų produktai
Mėsa
Riešutai*
Šviežiai paruošta naminė daržovių sriuba

Mažos maistinės vertės produktai ir gėrimai


Bulvių traškučiai
Šokoladas
Kava†
Plikytas kremas
Ledai
Vaisių sultys
Daržovių sultys
Konservuotos daržovių sriubos
Druskos pakaitalas (KCl)

*Nesmulkinti riešutai neturėtų būti duodami vaikams iki 5 metų amžiaus

†Vaikai iki 12 m. amžiaus neturėtų vartoti kofeino turinčių gėrimų.



Pasinaudokite pateikta lentelę, kad galėtumėte pasirinkti mažiau kalio turinčius maisto produktų ir gėrimų variantus.

Daug kalio turintys produktai ir gėrimai	Alternatyvūs mažai kalio turintys produktai ir gėrimai
 <p>Bulvės (visų rūšių)</p>	 <p>Makaronai, ryžiai, kuskusas</p>
 <p>Karvės pienas</p>	 <p>Augaliniai gėrimai, kaip sojos, ryžių*, avižų; mažai baltymų turintys pieno pakaitalai</p>
 <p>Pusryčių dribsniai su šokoladu ar džiovintais vaisiais</p>	 <p>Paprasti, medumi aplieti arba su cukrumi pusryčių dribsniai</p>
 <p>Bulvių traškučiai ir kiti užkandžiai, pagaminti iš bulvių</p>	 <p>Užkandžiai pagaminti iš kukurūzų ar ryžių, saldinti kukurūzų spragėsiai</p>
 <p>Šokoladiniai sausainiai</p>	 <p>Paprasti, su džemu ar vafliniai sausainiai</p>
 <p>Šokoladinis pyragas /tortas, vaisinis pyragas/ tortas</p>	 <p>Paprastas pyragas su grietinėle ar uogiene, uogienės pyragaičiai, spurgos, paplotėliai</p>
 <p>Vaisių sultys, koncentruotų sulčių gėrimai</p>	 <p>Naminis limonadas, vaisvandeniai</p>
 <p>Tirpi kava ir kavos esencijot</p>	 <p>Arbata (juodoji, žalioji† arba žolelių)</p>
 <p>Šokoladinis, riešutų kremas</p>	 <p>Uogienė, džemas, medus</p>
 <p>Šokoladas, marcipanai, saldymedis, irisai, karamelė</p>	 <p>Ledinukai, mėtiniai saldainiai, guminukai, zefyrai</p>
 <p>Ketčiupas</p>	 <p>Majonezas</p>

* Nerekomenduojama mažiems vaikams vartoti ryžių gėrimo
 † Vaikai iki 12 metų amžiaus neturėtų vartoti kofeino turinčių gėrimų.

Maisto produktų sąrašas pagal kalio kiekio pasiskirstymą yra pateiktas 9-15 rekomendacijų puslapiuose.

Gyd. dietologas ar dietistas patars, kaip reikėtų pakeisti Jūsų vaiko maisto ir gėrimų racioną.

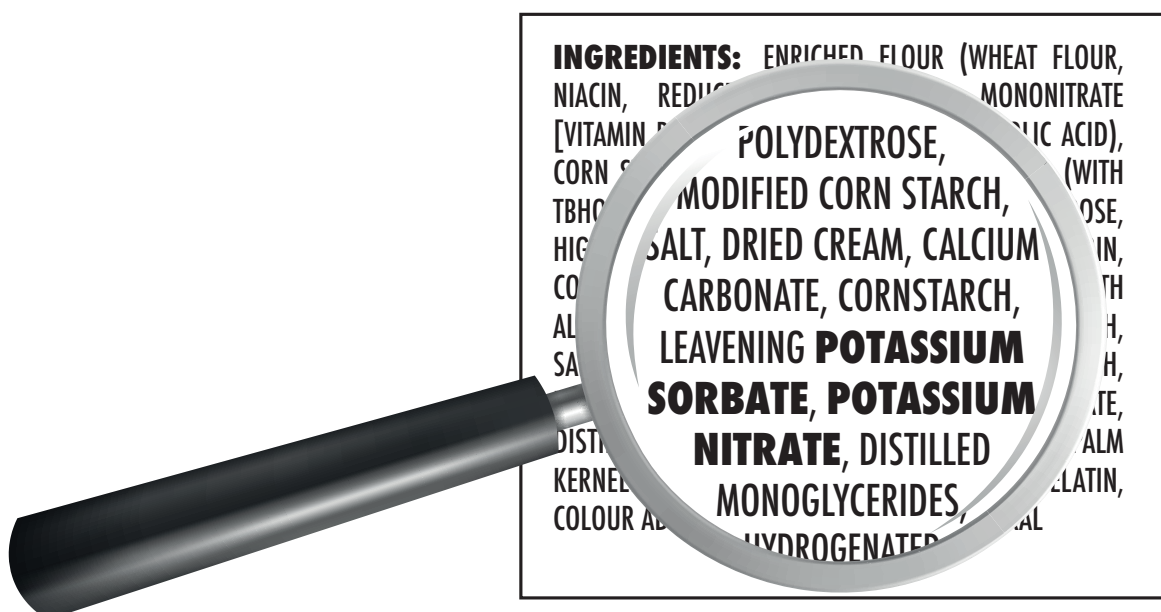
2 žingsnis

Skaitykite maisto produktų etiketes - venkite maisto priedų, kuriuose yra kalio (potassium)

Svarbu rinktis šviežią, o ne perdirbtą maistą.

Kalio priedų gali būti įdėta į perdirbtus maisto produktus dėl daugelio priežasčių, pvz. kaip konservantas, saldiklis, emulsiklis, stabilizatorius, tirštiklis arba standiklis. Jie gali daugiau nei dvigubai padidinti kalio kiekį maiste.

Perdirbtų maisto produktų sudedamųjų dalių sąrašė ieškokite „kalio (angl. potassium)“ kaip sudedamosios medžiagos pavadinimo dalies. Tai rodo, kad yra kalio priedų, kurių reikėtų vengti. Gamintojai taip pat gali nurodyti kalio turinčių priedų E numerius.



Ne visose šalyse gamintojai privalo įtraukti kalį į sudedamųjų dalių/ maistinių medžiagų sąrašus. Paprastai, paruoštame ir labai perdirbtame maiste yra daugiau kalio nei šviežiame maiste.

Druskos pakaitaluose dažnai yra daug kalio. Jei kas nors iš Jūsų šeimos naudoja druskos pakaitalus, turite įsitikinti, kad jo neduodate savo vaikui.

Išsinešti paruoštuose maisto produktuose gali būti daug kalio. Aptarkite su savo gyd. dietologu ar dietistu alternatyvas, kuriuose yra mažai kalio.

Kalio (potassium) turintys priedai

Konservantai		Saldikliai		Emulsikliai, stabilizatoriai, tirštikliai, standikliai	
E202	Kalio sorbatas	E950	Acesulfamas K	E402	Kalio alginatas
E212	Kalio benzoatas	E954	Sacharinas	E470a	Riebalų rūgščių druskos
E224	Kalio metabisulfitas				
E228	Kalio vandenilio sulfatas				
E249	Kalio nitritas				
E252	Kalio nitratas				
E283	Kalio propionatas				
Kiti					
E261	Kalio acetatas	E357	Kalio adipatas	E536	Kalio geležies cianidas
E326	Kalio laktatas	E501	Kalio karbonatas	E555	Kalio aliuminio salicilatas
E332	Kalio citratas	E508	Kalio cholridas	E577	Kalio gliukonatas
E336	Kalio tartratas	E515	Kalio sulfatas	E622	Monokalio glutamatas
E337	Natrio kalio tartratas	E522	Aliuminio kalio sulfatas	E628	Dikalio guanilatas
E340	Kalio fosfatas	E525	Kalio hidroksidas	E632	Dikalio inozinatas
E351	Kalio malatas				

3 žingsnis

Koreguokite gaminimo būdus, kad sumažintumėte kalio kiekį patiekaluose

Jei Jūsų vaiko yra padidėjęs kalio kiekis kraujyje

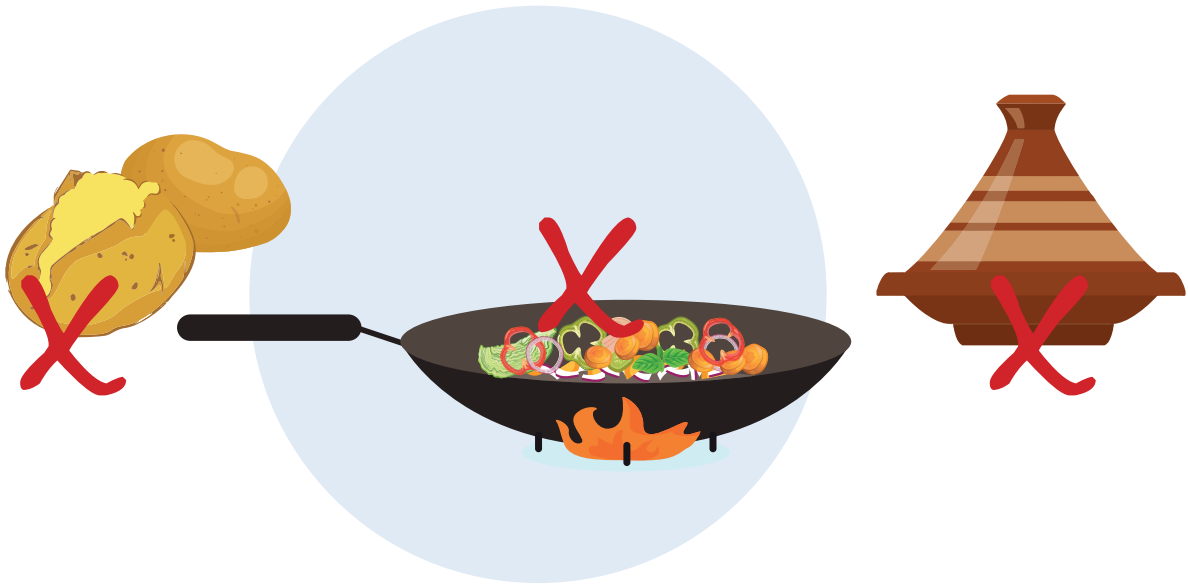
Koreguokite gaminimo būdus, kad sumažintumėte kalio kiekį maisto produktuose:

- Prieš verdant, bulves reikia nuskusti ir supjaustyti mažais gabaliukais
- Bulves virti dideliame kiekyje vandens. Tai padeda sumažinti kalio kiekį bulvėse.
- Vandeni, kuriame virė bulvės, reikia nupilti proceso viduryje.
- Bulves toliau virti naujame vandenyje. Vandeni vėl nupilti. Tai dar labiau sumažina kalio kiekį bulvėse.
- Vandens, kuriame virė bulvės nenaudokite padažų ruošimui - visada jį turite išpilti.



Stenkitės vengti kepti, gruzdinti, virti tadžine, virti garuose, naudoti greitpuodį ir virti bulves su odele. Šie metodai nesumažina kalio kiekio.

Gaminant maistą mikrobangų krosnelėje, kalio kiekis sumažėja tik nežymiai. Maistas gali būti pašildytas mikrobangų krosnelėje, tačiau po kaitinimo gerai išmaišykite, kad išvengtumėte „karštų taškų“, kurie gali nudeginti vaiko burną.



3. Vaistai

Kai kurie vaistai gali turėti kalio sudėtyje.

Esant poreikiui Jūsų gyd. nefrologas gali peržiūrėti Jūsų vaiko vartojamus vaistus ir padaryti reikiamus pakeitimus.



Užrašai

Gyd. dietologas

Telefono nr.

El. paštas

4. Maisto sudėties lentelės

Žemiau pateiktose lentelėse nurodytas kalio kiekis maisto produktuose. Pasitarkite su gyd. dietologu ar dietistu, kiek porcijų produktų galite suvalgyti per dieną iš kiekvienos (žalios, geltonos ir raudonos) kategorijos.

.....Raudonas maistasGeltonas maistasŽalias maistas

Kalio kiekis vaisiuose

■ Didelis kalio kiekis

■ Vidutinis kalio kiekis

■ Mažas kalio kiekis

Maisto produktai	Porcijos dydis
Vaisiai (valgomosios dalies masė, vidutinio dydžio ir švieži - jeigu neparašyta kitaip)	
Obuolys	100g (1 vnt.)
Abrikosas, pusiau džiovintas	20g (3 vnt.)
Abrikosas	80g (2 vnt.)
Avokadas	75g (½ vnt.)
Bananas	80g (1 mažas)
Gervuogės	40g (8 vnt.)
Mėlynės, šilauogės	45g (2 V.š.)
Vyšnios, trešnės	40g (10 vnt.)
Klementinai (mandarinų rūšis)	50g (1 mažas)
Datulės, džiovintos	30g (2 vnt.)
Figos, pusiau džiovintos	40g (2 vnt.)
Vaisių kokteilis, konservuotas sultyse/sirupe	30g (1 V.š.)
Greipfrutas	80g (½ vnt.)
Vynuogės	60g (12 vnt.)
Kivis	60g (1 vnt.)
Litis, šviežias, tik minkštimas	20g (2 vnt.)
Mandarinai	50g (1 mažas)
Mandarinai, konservuoti sirupe	50g (2 V.š.)
Mangas	75g (½ vnt.)
Melionas, vėlyvasis melionas	200g (1 riekė)
Nektarinai	90g (1 vnt.)
Alyvuogės, be kauliuko	30g (10 vnt.)
Apelsinas	120g (1 mažas)
Pasiflora	30g (2 vnt.)
Persikas	110g (1 vnt.)
Kriaušė	100g (1 vnt.)
Ananasas	80g (1 didelis žiedas)
Ananasas, konservuotas sultyse/sirupe	45g (2 žiedai)
Slyva	55g (1 vnt.)
Slyvos, džiovintos	30g (4 vnt.)
Razinos, džiovintos	30g (1 V.š.)
Avietės	60g (15 vnt.)
Braškės	80g (7 vnt.)
Tangerinas	50g (1 mažas)
Arbūzai	120g (10 riekė)

Kalio kiekis daržovėse

■ Didelis kalio kiekis

■ Vidutinis kalio kiekis

■ Mažas kalio kiekis

Maisto produktai	Porcijos dydis
Daržovės ir ankštinės daržovės	
Smidrai, ruošti garuose	75g (3 ūgliai)
Baklažanas, keptas aliejuje , su žieve	65g (¼ vidutinio)
Pupelės virtos, konservuotos pomidorų padaže	80g (2 V.š.)
Pupelių daigai	20g (1 V.š.)
Burokėliai, virti	35g (1 mažas)
Pupelės juodaakės, džiovintos, virtos	40g (1 V.š.)
Pupos, virtos	60g (1 V.š.)
Brokolis, virtas	40g (1 V.š.)
Briuselio kopūstai, virti	40g (1 V.š.)
Pupelė lenktasėklė, džiovinta, virta	35g (1 V.š.)
Moliūgas sviestinis, keptas	40g (1 V.š.)
Kopūstas baltagūžis, virtas	40g (1 V.š.)
Pupelės daržinės, konservuotos, pašildytos	30g (1 V.š.)
Morkos, virtos	40g (1 V.š.)
Žiedinis kopūstas, virtas	40g (1 V.š.)
Salieras	12g (½ stiebo)
Avinžirniai, džiovinti, virti	40g (1 V.š.)
Cukinija, žalioji, virta	40g (1 V.š.)
Agurkas	40g (6 griežinėliai)
Agurkai, marinuoti	35g (1 vnt.)
Humusas	30g (1 V.š.)
Poras, virtas	40g (1 V.š.)
Lęšiai, raudonieji, skaldyti, džiovinti, virti	40g (1 V.š.)
Salota, vidutinio dydžio	20g (2 lapai)

V.š. - nubrauktas valgomasis šaukštas

Kalio kiekis daržovėse

■ Didelis kalio kiekis

■ Vidutinis kalio kiekis

■ Mažas kalio kiekis

Maisto produktai	Porcijos dydis
Daržovės ir ankštinės daržovės	
Pievagrybiai, kepti aliejuje	40g (4 vidutiniai)
Okra, virta	30g (6 vidutinės)
Svogūnai, kepti aliejuje	25g (1 V.š.)
Svogūnai, neapdoroti	60g (1 mažas)
Pastarnokas, virtas	40g (1 V.š.)
Žirneliai, virti	30g (1 V.š.)
Saldžioji paprika, žalia, neapdorota, supjaustyta	30g (3 žiedai)
Saldžioji paprika, raudona, geltona, neapdorota, supjaustyta	30g (3 žiedai)
Plantanas, virtas	50g (¼ vidutinio)
Moliūgas, virtas	40g (1 V.š.)
Ridikėliai	20g (2 vnt.)
Pupelės raudonosios, konservuotos, pašildytos	30g (1 V.š.)
Pupelė raudonžiedė, virta	30g (1 V.š.)
Špinatai, virti	40g (1 V.š.)
Griežtis, virtas	40g (1 V.š.)
Kukurūzai cukriniai, branduoliai konservuoti vandenyje, nusausinti	30g (1 V.š.)
Bulvė saldžioji, virta	40g (1 V.š.)
Pomidoras	65g (1 mažas)
Pomidoras, vyšninis	15g (1 vnt.)
Pomidoras, konservuotas	100g (¼ skardinės)
Ropė, virta	40g (1 V.š.)
Ropės lapai, virti	50g (1 V.š.)
Rėžiukas	15g (1 V.š.)
Jamsas, virtas	60g (1 mažas, kiaušinio dydžio)

V.š. - nubrauktas valgomasis šaukštas

Kalio pasiskirstymas maisto produktuose

■ Didelis kalio kiekis

■ Vidutinis kalio kiekis

■ Mažas kalio kiekis

Maisto produktai	Porcijos dydis
Pienas ir pieno produktai	
Migdolų gėrimas	100ml
Ryžių gėrimas	100ml
Sojos gėrimas, nesaldintas	100ml
Pieniškas desertas, vaisių skonio	60g (1 mažas indelis)
Ledai, vaniliniai*	60g (1 rutuliukas)
Karvės pienas, 3,2 % riebumo	100ml
Plikyto kremo desertas*	100g (3 V.š.)
Jogurtas, 3,2 % riebumo, vaisinis	125g (1 mažas indelis)
Bulvės	
Bulvės, šviežios, virtos, su odele	60g (1 mažo kiaušinio dydžio)
Bulvės, senos, virtos, be odėlės	100g (1 maža)
Bulvės - traškučiai, plonai pjaustytos, gruzdintos*	75g (maža porcija)
Bulvės, senos, trintos su sviestu	45g (1 V.š.)
Bulvės, senos, apkeptos	60g (1 mažo kiaušinio dydžio)
Grūdai ir grūdų produktai	
Kuskusas, neapdorotas	15g (1 V.š.)
Makaronai su kiaušiniu, virti	160g (1 puodelis)
Makaronai, baltų miltų, džiovinti, virti	90g (3 V.š.)
Polenta, neapdorota	10g (1 V.š.)
Ryžiai, baltieji, virti	80g (2 V.š.)
Ryžiai, rudieji, virti	80g (2 V.š.)
Ryžiai, rissoto, be priedų	40g (1 V.š.)
Manų kruopos, neapdorotos	15g (1½ V.š.)
Tapijoka, neapdorota	15g (1½ V.š.)
Duona, kvietinė, šviesi	40g (1 plona riekė)
Duona, kvietinė, tamsi	40g (1 plona riekė)
Duona, kvietinė, viso grūdo	40g (1 plona riekė)

V.š. - nubrauktas valgomas šaukštas

* Mažos maistinės vertės produktai

Kalio pasiskirstymas maisto produktuose

■ Didelis kalio kiekis

■ Vidutinis kalio kiekis

■ Mažas kalio kiekis

Maisto produktai	Porcijos dydis
Grūdai ir grūdų produktai	
Pusryčių dribsniai, kukurūziniai, praturtinti	20g (3 V.š.)
Pusryčių dribsniai, granolos tipo, su riešutais, nepraturtinti	30g (2 V.š.)
Pusryčių dribsniai, košė virta vandenyje, praturtinta	135g (3 V.š.)
Pusryčių dribsniai, košė virta piene (3,2 %), praturtinta	135g (3 V.š.)
Pusryčių dribsniai, pūsti kviečiai su medumi, praturtinti	20g (3 V.š.)
Pusryčių dribsniai, kvietiniai, praturtinti	20g (1 V.š.)
Pusryčių dribsniai su šokolado gabalėliais	30g (2 V.š.)
Pusryčių dribsniai, daugiagrūdžiai, šokolado skonio, praturtinti	30g (2 V.š.)
Pyragas, biskvitinis, su džemo ir grietinėlės kremu*	60g (1 gabalėlis)
Pyragas, biskvitinis, šokoladiniu kremu*	60g (1 gabalėlis)
Pyragas, biskvitinis, vaisinis*	60g (1 gabalėlis)
Sausainiai, viso grūdo, dengti šokoladu*	17g (1 vnt.)
Sausainiai, pusiau saldūs*	14g (2 vnt.)
Sausainiai, trapios tešlos, saldūs*	20g (2 vnt.)
Krekeriai	10g (1 vnt.)
Duonos trapučiai	10g (1 vnt.)
Riešutai ir sėklos*	
Migdolai	13g (6 vnt.)
Braziliški riešutai	10g (3 vnt.)
Anakardžiai/lazdyno riešutai	10g (10 vnt.)
Žemės riešutai	13g (10 vnt.)
Žemės riešutų sviestas, kreminis	12g (plonai užteptas ant 1 riekės duonos)
Graikiniai riešutai	20g (6 vnt.)
Moliūgų sėklos	20g (1 V.š.)
Saulėgražų sėklos	16g (1 V.š.)
Sezamo sėklos	8g (1 V.š.)
Ispaninio šalavijo sėklos, džiovintos	6g (1 V.š.)
Kanapių sėklos	7g (1 V.š.)
Aguonų sėklos	7g (1 V.š.)
Kedrinės pinijos	15g (1 V.š.)
Tahini pasta	19g (1 A.š.)

V.š. - nubrauktas valgomasis šaukštas

A.š. - nubrauktas arbatinis šaukštelis

* Mažos maistinės vertės produktai

+ Nesmulkinti riešutai neturėtų būti duodami vaikams iki 5 metų amžiaus

Kalio pasiskirstymas maisto produktuose

■ Didelis kalio kiekis

■ Vidutinis kalio kiekis

■ Mažas kalio kiekis

Maisto produktai	Porcijos dydis
Mėsa, vištiena, žuvis	
Mėsainis, jautienos, pagamintas pramoniniu būdu, keptas grilyje*	35g (1 paplotėlis)
Vištiena/aviena/jautiena/kiauliena, kepta, liesoji dalis	50g (1 plonas griežinėlis)
Vištienos kepsneliai (nuggets)*	70g (4 vnt.)
Menkė, gaminta garuose/mikrobangų krosnelėje; be odos	60g (½ vidutinės filė)
Menkė tešloje, kepta	60g (½ mažos filė)
Lašiša, kepta/ruošta grilyje; be odos	50g (½ vidutinės filė)
Prieskoniai	
Bazilikas, raudonėlis, šalavijas, čiobrelis, peletrūnas (džiovintas, maltas; šviežias), kalendros lapai (švieži), kalendros sėklos, krapai (džiovinti; švieži), krapų sėklos, mairūnas (džiovinti), mėtos, rozmarinas (džiovintos; šviežios), petražolės (šviežios)	1g (1 A.š.)
Daržinis bulis, kalendros lapai, petražolės (džiovintos)	1g (1 A.š.)
Kardamonas, cinamonas (maltas), gvazdikėliai (džiovinti), kmynų sėklos, kario milteliai, pankolio sėklos, imbieras (šviežias; maltas), muskato riešutas (maltas), pipirai (juodieji; baltieji), šafranas	2g (1 A.š.)
Aitriosios paprikos milteliai, paprika, kajeno pipirai, ciberžolė	2g (1 A.š.)
(vairūs produktai	
Saldainiai (karamelė, ledinukai)	5g (1 gabalėlis)
Bulvių traškučiai*	25g (1 mažas pakelis)
Tortilijos traškučiai*	25g (1 mažas pakelis)
Kukurūzų užkandis*	25g (1 mažas pakelis)
Šokoladas, be priedų, juodasis*	50g (1 mažas gabalėlis)
Šokoladas, pieniškas*	50g (1 mažas gabalėlis)
Kava, tirpi, milteliai**	2g (1 V.š.)
Šokoladinis gėrimas, milteliai*	6g (1 A.š.)
Kakava, milteliai*	6g (1 A.š.)
Mielių ekstraktas	1g
Margarinas	5g (1 A.š.)
Sviestas	5g (1 A.š.)
Aliejus	10g (1 V.š.)
Džemas/uogienė	15g (1 V.š.)
Medus	15g (1 V.š.)
Melasa	15g (1 V.š.)
Cukrus	5g (1 A.š.)
Actas	15g (1 V.š.)
Baltas padažas	15g (1 V.š.)
Pomidorų pagrindu pagamintas padažas	15g (1 V.š.)
Druskos pakaitalai	1g (1 A.š.)

V.š. - nubrauktas valgomas šaukštas

A.š. - nubrauktas arbatinis šaukštelis

* Mažos maistinės vertės produktai

† Vaikai, jaunesni nei 12 metų, neturėtų vartoti kofeino turinčių gėrimų

Kalio pasiskirstymas maisto produktuose

■ Didelis kalio kiekis

■ Vidutinis kalio kiekis

■ Mažas kalio kiekis

Maisto produktai	Porcijos dydis
Gėrimai	
Vanduo, vaisvandeniai, gaiva	150ml (1 stiklinė)
Koncentruoti vaisių sulčių gėrimai	150ml (1 stiklinė)
Obuolių sultys	150ml (1 stiklinė)
Apelsinų sultys	150ml (1 stiklinė)
Morkų sultys	150ml (1 stiklinė)
Pomidorų sultys	150ml (1 stiklinė)
Arbata (juoda, žalia [†] , žolelių)	100ml (1 puodelis)

[†] Vaikai, jaunesni nei 12 metų, neturėtų vartoti kofeino turinčių gėrimų



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

Mes norime padėkoti gyd. Justei Parnarauskienei už vertimą,
VitaFlo (International) Ltd yra rėmėjas, kuris parėmė ir finansavo
šio lankstinuko dizainą ir leidimą.

Spausdinimo metu visa informacija yra teisinga.

- Vaikų inkstų mitybos darbo grupė (The Paediatric Renal Nutrition Taskforce) neprisiima
atsakomybės už bet kokią neteisėtą šios medžiagos pritaikymą ar vertimą.