



Dieta niskopotasowa:
przewodnik dla rodziny pacjenta

Spis treści

1. Dlaczego muszę zmniejszyć spożycie potasu u mojego dziecka? Strona 3
2. Zmniejszenie spożycia potasu 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. Zmniejszenie spożycia potasu krok po kroku

Krok 1

Ogranicz spożycie produktów o wysokiej zawartości potasu i napojów o niskiej wartości odżywczej

Wiele produktów zawiera potas. Aby upewnić się, że Twoje dziecko ma zrównoważoną dietę, która zawiera wystarczającą ilość błonnika, witamin i minerałów, ważne jest, aby spojrzeć na spożywane przez nie jedzenie. Staraj się nie podawać dziecku pokarmów o wysokiej zawartości potasu i niskiej wartości odżywczej. Te produkty nie przyczyniają się do zdrowej diety i należy ich unikać na tyle, na ile jest to możliwe.

Produkty i napoje o wysokiej wartości odżywczej

Mleko i produkty mleczne
Ziemniaki i inne warzywa korzeniowe i bulwiaste bogate w skrobię
Warzywa
Rośliny strączkowe
Suszone owoce
Zboże (ziarna) i produkty zbożowe
Owoce i przetwory owocowe
Mięso
Orzechy*
Świeże zupy warzywne

Produkty i napoje o niskiej wartości odżywczej

Chipsy ziemniaczane, frytki
Czekolada
Kawa
Budyń
Lody
Soki owocowe
Soki warzywne
Zupy warzywne w puszkach
Zamienniki soli (KCl)



* Dzieci poniżej 5. roku życia nie powinny spożywać całych orzechów

W poniższej tabeli można znaleźć alternatywne produkty i napoje o niższej zawartości potasu.

Produkty i napoje o wysokiej zawartości potasu	Alternatywne produkty i napoje o niższej zawartości potasu
 <p>Ziemniaki (wszystkie rodzaje)</p>	 <p>Makaron, ryż, kuskus, kluski</p>
 <p>Mleko krowie</p>	 <p>Napoje mleczne na bazie roślin, takie jak sojowe, ryżowe*, napoje owsiane, substytuty mleka o niskiej zawartości białka</p>
 <p>Płatki śniadaniowe z czekoladą lub suszonymi owocami</p>	 <p>Płatki zbożowe zwykłe, w miodzie lub słodkie</p>
 <p>Chipsy ziemniaczane i inne przekąski zawierające ziemniaki</p>	 <p>Kukurydza lub przekąski ryżowe, słodzony popcorn</p>
 <p>Czekoladowe herbatniki</p>	 <p>Ciastka bez nadzienia, z dżemem lub wafle</p>
 <p>Ciasto czekoladowe, ciasto owocowe</p>	 <p>Ciasto z nadzieniem kremowym lub dżemem, tarty z dżemem, pączki, babeczki bez nadzienia</p>
 <p>Soki owocowe, soki zagęszczone z dużą zawartością soku owocowego</p>	 <p>Lemoniada, koncentraty owocowe, syropy owocowe</p>
 <p>Kawa rozpuszczalna i syrop kawowy</p>	 <p>Herbata (czarna, zielona[†] lub ziołowa)</p>
 <p>Krem czekoladowy, masło orzechowe</p>	 <p>Marmolada, dżem, miód</p>
 <p>Czekolada, marcepan, lukrecja, toffi, krówki</p>	 <p>Landrynki, galaretki, cukierki miętowe, pianki cukrowe</p>
 <p>Ketchup</p>	 <p>Majonez</p>

* Nie zaleca się podawania małym dzieciom napojów ryżowych

† Dzieci w wieku poniżej 12 lat nie powinny pić napojów zawierających kofeinę

Na stronach 9-15 znajduje się przewodnik po produktach i napojach o wyższej i niższej zawartości potasu.

Dietetyk pomoże Ci we wszelkich zmianach, które możesz wprowadzić w diecie dziecka

Krok 2

Zapoznaj się z etykietą opakowań, aby uniknąć dodatków do żywności zawierających potas

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 spożywczych.

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.

Jedzenie na wynos może zawierać duże ilości potasu. Omów alternatywne produkty o niższej zawartości potasu z dietetykiem.

Dodatki do żywności zawierające potas

Konserwanty		Słodziki		Emulgatory, stabilizatory, zagęszczacze i środki żelujące	
E202	Sorbinian potasu	E950	Acesulfam potasowy	E402	Alginiian potasu
E212	Benzoesan potasu	E954	Sacharyna	E470a	Sole kwasów tłuszczowych
E224	Pirosiarczyn potasu				
E228	Wodorosiarczyn potasu				
E249	Azotyn potasu				
E252	Azotan potasu				
E283	Propionian potasu				
Inne					
E261	Octan potasu	E357	Adypinian potasu	E536	Żelazocyjanek potasu
E326	Mleczan potasu	E501	Węglan potasu	E555	Glinokrzemian potasu
E332	Cytrynian potasu	E508	Chlorek potasu	E577	Glukonian potasu
E336	Winiany potasu	E515	Siarczan potasu	E622	Glutaminian potasu
E337	Winian sodowo-potasowy	E522	Siarczan glinu potasu	E628	Guanylan dipotasowy
E340	Fosforany potasowe	E525	Wodorotlenek potasu	E632	Inozynian dipotasowy
E351	Jabłczan potasu				

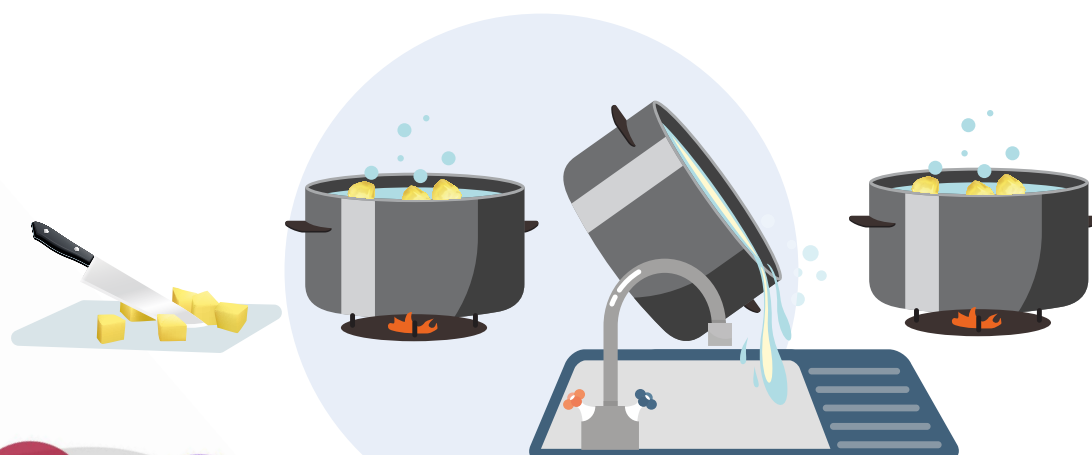
Krok 3

Dostosuj metody gotowania w celu zmniejszenia zawartości potasu w żywności

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 tajnie, 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.



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 pokazują ilość potasu w żywności. Twój dietetyk poinformuje Cię, ile porcji każdego z produktów spożywczych w kategorii czerwonej, pomarańczowej lub zielonej może spożywać Twoje dziecko dziennie.

..... czerwona kategoria produktówpomarańczowa kategoria produktówzielona kategoria produktów

Zawartość potasu w owocach

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

Produkt	Wielkość porcji
OWOCE (ciężar dotyczy części jadalnej, średniej wielkości, owoców świeżych, chyba że określono inaczej)	
Ananas	80 g (1 duży plaster)
Ananas z puszki w soku/syropie	45 g (2 plastry)
Arbuz	120 g (10 łyżeczek)
Awokado	75 g (½)
Banan	80 g (1 mały)
Brzoskwinia	110 g (1)
Daktyle suszone	30 g (2)
Figi suszone	40 g (2)
Grejpfrut	80 g (½)
Gruszka	100 g (1)
Jabłko	100 g (1)
Jagody	45 g (2 łyżki)
Jeżyny	40 g (8)
Kiwi	60 g (1)
Klementynka	50 g (1 mała)
Koktajl owocowy z puszki w soku/syropie	30g (1 łyżka)
Liczi, surowe, tylko mięsz	20 g (2)
Maliny	60 g (15)
Mandarynka	50 g (1 mała)
Mandarynki z puszki w syropie	50 g (2 łyżki)
Mandarynki Satsuma	50 g (1 mała)
Mango	75 g (½)
Marakuja	30 g (2)
Melon, spadziowy	200 g (1 plaster)
Morele	80 g (2)
Morele suszone	20 g (3)
Nektarynka	90 g (1)
Pomarańcza	120 g (1 mała)
Rodzynki/sultanki, suszone	30 g (1 łyżka)
Śliwka	55 g (1)
Śliwki suszone	30 g (4)
Truskawki	80 g (7)
Winogrona	60 g (12)
Wiśnie	40 g (10)

Zawartość potasu w warzywach i roślinach strączkowych

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

Produkt	Rozmiar porcji
WARZYWA I ROŚLINY STRĄCZKOWE	
Bakłażan, smażony w oleju, ze skórą	65 g (¼ średniej wielkości)
Bób, gotowany	60 g (1 łyżka)
Brokuły, gotowane	40 g (1 łyżka)
Brukselka, gotowana	40 g (1 łyżka)
Burak gotowany	35 g (1 mały)
Ciecierzycza, suszona, gotowana	40 g (1 łyżka)
Cukinia, gotowana	40 g (1 łyżka)
Czarno nakrapiana fasola, suszona, gotowana	40 g (1 łyżka)
Dynia piżmowa, pieczona	40 g (1 łyżka)
Fasola cannellini, w puszcze, podgrzana	30 g (1 łyżka)
Fasola masłówka, suszona, gotowana	35 g (1 łyżka)
Fasolka po bretońsku, w puszcze z sosem pomidorowym	80 g (2 łyżki)
Hummus	30 g (1 łyżka)
Kalafior, gotowany	40 g (1 łyżka)
Kapusta, zielona, gotowana	40 g (1 łyżka)
Kiełki fasoli	20 g (1 łyżka)
Marchewka, gotowana	40 g (1 łyżka)
Ogórek	40 g (6 plasterków)
Ogórki konserwowe	35 g (1)
Por, gotowany	40 g (1 łyżka)
Sałata, średniej wielkości	20 g (2 liście)
Seler naciowy	12 g (½ pałeczki)
Soczewica, czerwona, suszona, gotowana	40 g (1 łyżka)
Szparagi, gotowane na parze	75 g (3 łodygi)

Łyżka - czubata łyżka stołowa

Zawartość potasu w warzywach i roślinach strączkowych

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

Produkt	Rozmiar porcji
WARZYWA I ROŚLINY STRĄCZKOWE	
Banan warzywny, gotowany	50 g (¼ średniej wielkości)
Brokiew, gotowana	40 g (1 łyżka)
Cebula, smażona na oleju	25 g (1 łyżka)
Cebula, surowa	60 g (1 mała)
Dynia, gotowana	40 g (1 łyżka)
Fasola czerwona, z puszki, podgrzana	30 g (1 łyżka)
Fasola wielokwiatowa, gotowana	30 g (1 łyżka)
Groszek, gotowany	30 g (1 łyżka)
Grzyby, smażone na oleju	40 g (4 średnie)
Ignam, gotowany	60 g (1 mały, o rozmiarze jajka)
Kukurydza cukrowa, z puszki, w wodzie, odsączona	30 g (1 łyżka)
Papryka, czerwona, żółta, surowa, pokrojona	30 g (3 plasterki)
Papryka, zielona, surowa, pokrojona	30 g (3 plasterki)
Pasternak, gotowany	40 g (1 łyżka)
Piżmian jadalny, gotowany	30 g (6 średnich)
Pomidor	65 g (1 mały)
Pomidor, koktajlowy	15 g (1)
Pomidor, w puszcze	100 g (¼ puszki)
Rukiew wodna	15 g (1 łyżka)
Rzodkiewki	20 g (2)
Rzepa, gotowana	40 g (1 łyżka)
Rzepa, część zielona, gotowana	50 g (1 łyżka)
Słodki ziemniak, gotowany	40 g (1 łyżka)
Szpinak, gotowany	40 g (1 łyżka)

Łyżka - czubata łyżka stołowa

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

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

Produkt	Rozmiar porcji
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	
Jogurt, mleko pełnotłuste, z owocami	125 g (1 mały kubeczek)
Lody, smak waniliowy, gałka*	60 g (1 gałka)
Mleko krowie, pełnotłuste	100 ml
Mleko sojowe, niesłodzone	100 ml
Napój migdałowy	100 ml
Napój ryżowy	100 ml
Ser twarogowy o smaku owocowym	60 g (1 mały kubeczek)
Słodki sos z mleka i jajek z dodatkiem mąki (ang. custard), w puszcze*	100 g (3 łyżki)
ZIEMNIAKI	
Ziemniaki, dojrzałe, pieczone	60 g (1 mały, o rozmiarze jajka)
Ziemniaki, dojrzałe, pieczone w mundurkach, sam miąższ, bez skórki	100 g (1 mały)
Ziemniaki, dojrzałe, purée z masłem	45 g (1 łyżka)
Ziemniaki, frytki, drobno pokrojone, fast food*	75 g (mała porcja)
Ziemniaki, młode, gotowane, ze skórka	60 g (1 mały, o rozmiarze jajka)
ZBOŻE (ZIARNA) I PRODUKTY ZBOŻOWE	
Chleb, biały	40 g (1 gruba kromka)
Chleb, pełnoziarnisty	40 g (1 gruba kromka)
Chleb, razowy	40 g (1 gruba kromka)
Kuskus, surowy	15 g (1 łyżka)
Makaron biały, suszony gotowany	90 g (3 łyżki)
Makaron, jajeczny, drobny, gotowany	160 g (1 szklanka)
Polenta, surowa	10 g (1 łyżka)
Risotto, bez dodatków	40 g (1 łyżka)
Ryż, biały gotowany	80 g (2 łyżki)
Ryż, brązowy, gotowany	80 g (2 łyżki)
Semolina, surowa	15 g (½ łyżki)
Tapioka, surowa	15 g (½ łyżki)

Łyżka - czubata łyżka stołowa

* Produkty o niskiej wartości odżywczej

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

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

Produkt	Rozmiar porcji
ZBOŻE (ZIARNA) I PRODUKTY ZBOŻOWE	
Ciasto, biszkopt, dżem i krem maślany*	60 g (1 kawałek)
Ciasto, biszkopt, krówka czekoladowa*	60 g (1 kawałek)
Ciasto, biszkopt, owoce, bez nadzienia*	60 g (1 kawałek)
Ciastko (herbatnik), kruche, słodkie*	20 g (2)
Ciastko (herbatnik), pełnoziarniste, w połowie oblane czekoladą*	17 g (1)
Ciastko (herbatnik), półsłodkie*	14 g (2)
Krakersy kremowe	10 g (1)
Pieczywo chrupkie	10 g (1)
Płatki śniadaniowe, ciastka pszenne, wzbogacone	20 g (1 ciastko)
Płatki śniadaniowe, musli po szwajcarsku lub musli typu crunchy/chrupiące, z orzechami, wzbogacone	30 g (2 łyżki)
Płatki śniadaniowe, płatki kukurydziane, wzbogacone	20 g (3 łyżki)
Płatki śniadaniowe, prażona pszenica, w miodzie, wzbogacone	20 g (3 łyżki)
Płatki śniadaniowe, pszenne i wielozbożowe, o smaku czekoladowym, wzbogacone	30 g (2 łyżki)
Płatki śniadaniowe, owsianka na mleku pełnotłustym, wzbogacone	135 g (3 łyżki)
Płatki śniadaniowe, owsianka na wodzie, wzbogacone	135 g (3 łyżki)
Płatki śniadaniowe z czekoladą	30 g (2 łyżki)
ORZECHY I NASIONA	
Mak	7 g (1 łyżka)
Masło orzechowe, kremowe	12 g (cienko rozprowadzone na 1 kromce)
Migdały	13 g (6 całych)
Nasiona dyni	20 g (1 łyżka)
Nasiona konopi	7 g (1 łyżka)
Nerkowce/orzechy laskowe	10 g (10 całych)
Orzechy brazylijskie	10 g (3 całe)
Orzeszki piniowe	15 g (1 łyżka)
Orzechy włoskie	20 g (6 połówek)
Orzeszki ziemne	13 g (10 całych)
Pasta tahini	19 g (1 łyżeczka)
Suszone nasiona chia	6 g (1 łyżka)
Ziarenka sezamu	8 g (1 łyżka)
Ziarna słonecznika	16 g (1 łyżka)

Łyżka - czubata łyżka stołowa

* Produkty o niskiej wartości odżywczej

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

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

Produkt	Rozmiar porcji
MIĘSO, KURCZAK, RYBY	
Burger, wołowina, z rusztu, średniej wielkości*	35 g (1 kotlet)
Dorsz, gotowany na parze/z mikrofalówki, bez skóry	60 g (½ średniego fileta)
Dorsz w panierce, pieczony	60 g (½ małego fileta)
Kurczak/jagnięcina/wołowina/wieprzowina pieczona, bez skóry	50 g (1 gruby plaster)
Łosoś pieczony/grillowany, bez skóry	50 g (½ średniego fileta)
Nuggetsy z kurczaka*	70 g (4 sztuki)
ZIOLA I PRZYPRAWY	
Bazylija (suszona, mielona; świeża), liście kolendry (świeże), nasiona kolendry, koperek (suszony; świeży), nasiona kopru, majeranek (suszony), mięta (suszona; świeża), oregano (suszone, mielone; świeże), pietruszka (świeża), rozmaryn (świeży; suszony), szalwia (suszona, mielona; świeża), estragon (suszony, mielony), tymianek (suszony, mielony; świeży)	1 g (1 łyżeczka)
Chili w proszku, papryka, pieprz cayenne (mielony), kurkuma (mielona)	2 g (1 łyżeczka)
Kardamon (mielony), cynamon (mielony), goździki (suszone), kminek, curry w proszku, nasiona kopru włoskiego, imbir (świeży; mielony), gałka muszkatołowa (mielona), pieprz (czarny; biały), szafran	2 g (1 łyżeczka)
Trybula (suszona), liście kolendry (suszone), pietruszka (suszona)	1 g (1 łyżeczka)
INNE	
Białe sosy	15 g (1 łyżka)
Chipsy kukurydziane*	25 g (1 mała paczka)
Chrupki kukurydziane*	25 g (1 mała paczka)
Chipsy ziemniaczane*	25 g (1 mała paczka)
Cukier	5 g (1 łyżeczka)
Cukierki (landrynki)	5 g (1 sztuka)
Czekolada do picia w proszku*	6 g (1 łyżeczka)
Czekolada, gorzka*	50 g (½ tabliczki/mały baton)
Czekolada, mleczna*	50 g (½ tabliczki/mały baton)
Dżem/marmolada	15 g (1 łyżka)
Ekstrakt drożdżowy	1 g (cienko rozprowadzony na 1 kromce)
Kawa rozpuszczalna w proszku*†	2 g (1 łyżeczka)
Kakao w proszku*	6 g (1 łyżeczka)
Melasa	15 g (1 łyżka)
Miód	15 g (1 łyżka)
Margaryna	5 g (1 łyżeczka)
Masło	5 g (1 łyżeczka)
Ocet	15 g (1 łyżka)
Olej	10 g (1 łyżka)
Przekąska Twiglets*	25 g (1 mała paczka)
Sosy na bazie pomidorów	15 g (1 łyżka)
Zamienniki soli	1 g (1 łyżeczka)

Łyżka - czubata łyżka stołowa

* Produkty o niskiej wartości odżywczej

† Dzieci w wieku poniżej 12 lat nie powinny pić napojów zawierających kofeinę

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

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

Produkt	Rozmiar porcji
NAPOJE	
Herbata (czarna, zielona†, ziołowa)	100 ml (1 filiżanka)
Koncentraty owocowe z dużą zawartością soku	150 ml (1 mała szklanka)
Sok jabłkowy	150 ml (1 mała szklanka)
Sok marchwiowy	150 ml (1 mała szklanka)
Sok pomarańczowy	150 ml (1 mała szklanka)
Sok pomidorowy	150 ml (1 mała szklanka)
Woda, napoje gazowane, syropy owocowe i koncentraty owocowe	150 ml (1 mała szklanka)

† Dzieci w wieku poniżej 12 lat nie powinny pić napojów zawierających kofeinę



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

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.