



Suvartojamo kalio kiekio mažinimas:
rekomendacijos šeimai

Lithuanian: Following a low potassium diet:
a guide for families with babies

Turinys

1. Kodėl turėčiau sumažinti kūdikio gaunamo kalio kiekį?.....3 psl.
2. Primaitinimo rekomendacijos3 psl.
3. Vaistai7 psl.
4. Maisto sudėties lentelės9 psl.



1. Kodėl turėčiau sumažinti kūdikio gaunamo 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. Primaitinimo rekomendacijos

1 žingsnis

Palaispniui įveskite naujus produktus vietoje motinos pieno ar adaptuoto pieno mišinio.

- Kūdikiui pradėjus daugiau valgyti įprastinio maisto, sumažės suvalgomo motinos pieno ar adaptuoto pieno mišinio kiekis.
- Pradžioje galite duoti mažais kiekiais įprastinio maisto produktų, kaip daržovės, vaisiai, kruopos.
- Kai Jūsų kūdikis pradės suvalgyti didesnius kiekius įprastinio maisto, jo serumo kalio kiekis turi būti pakartotinai matuojamas.

2 žingsnis

**Kokius maisto produktus parinkti, priklausomai nuo kalio kiekio serume?
Jei Jūsų kūdikio kalio kiekis serume yra didelis:**



Dalį motinos pieno ar įprastinio adaptuoto pieno mišinio pakeiskite į specifinį, inkstų ligomis sergantiems, pritaikytą mišinį arba reikia pakoreguoti įprastinio mišinio sudėtį.



Dažniau rinkitės daržoves ir vaisius, kurių sudėtyje yra mažas ar vidutinis kalio kiekis (žr. maisto produktų lenteles 9-11 psl.).

Gyd. dietologas ar dietistas padės pakoreguoti Jūsų kūdikio dietą pagal poreikį.

Rekomenduojama primaitinimą pradėti nuo 6 mėn. Tačiau esant poreikiui, primaitinimas gali būti pradėtas ir anksčiau. Tai turėtų būti aptariama su gyd. dietologu ar dietistu.

Priklausomai nuo kūdikio amžiaus ir išsivystymo, maisto konsistencija gali būti tyrelė, šakute trintas maistas arba supjaustytas mažais gabalėliais.

Maisto produktai, kurie galėtų būti skiriami:

- makaronai, kuskusas ar ryžiai su daržovėmis (turinčiomis mažą ar vidutinį kalio kiekį) (žr. 10 psl.)
- šviežia (neperdirbta) mėsa, žuvis, paukštiena; ankštinės daržovės, malti riešutai ar kreminis riešutų sviestas
- įdėkite aliejaus ar sviesto, siekiant užtikrinti didesnę maisto energinę ir maistinę vertę.
- vaisiai, turintys mažą ar vidutinį kalio kiekį (žr. 9 psl.)

Pramoninės kūdikių tyrelės pagamintos iš mažą ar vidutinį kalio kiekį turinčių daržovių ar vaisių yra tinkama alternatyva.

Jei Jūsų kūdikio kalio kiekis serume yra didelis:

Koreguokite maisto gaminimo būdus, kad būtų sumažintas kalio kiekis patiekaluose.

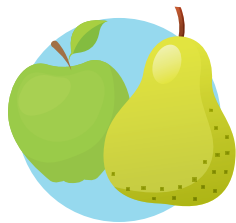
- Prieš verdant, bulves reikia nuskusti ir supjaustyti mažais gabaliukais
- Bulves virti dideliame kiekyje vandens. Tai padeda sumažinti kalio kiekį bulvėse.
- Vandeni, kuriame virė bulvės, reikia nupilti proceso viduryje.
- Bulves toliau virti naujame vandenyje. Vandeni vėl nupilti. Tai dar labiau sumažina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



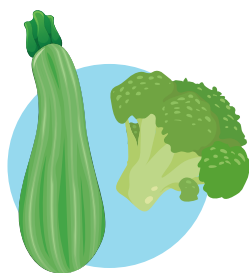
Stenkitės vengti kepti, gruzdinti, virti tadžine, virti garuose, naudoti greitpuodį ir virti bulves su odele. Šie metodai nesumažina kalio kiekio.

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 kūdikio burną.

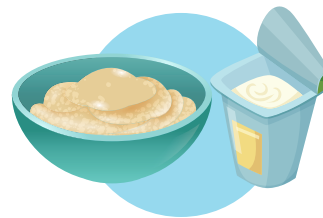
Jei kūdikio kalio kiekis serume išlieka normos ribose



Jei primaitinimą pradėjote daržovėmis, dabar įtraukite ir vaisių

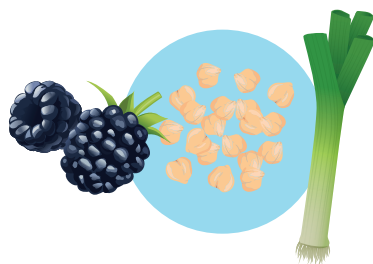


Jei primaitinimą pradėjote vaisiais, dabar įtraukite ir daržovių



Įtraukite produktų, kurių sudėtyje yra vidutinis kalio kiekis (žr. produktų lenteles 9-11 psl.)

Jei kūdikio kalio kiekis serume išlieka normos ribose



Įveskite daug kalio turinčių produktų (žr. produktų lenteles 9-11 psl.)

3 žingsnis

Ribokite daug kalio turinčius produktus ir gėrimus

Kūdikui augant jo maisto racionas taps vis įvairesnis.

Daugelyje maisto produktų yra kalio. Svarbu maitinti kūdikį tinkamai ir subalansuotai - rinktis maisto produktus, kurių sudėtyje yra pakankamai skaidulinių medžiagų, vitaminų ir mineralų. Atkreipkite dėmesį į produktus, kuriuos norite duoti savo kūdikiui. Pirmiausiai rinkitės didelės maistinės vertės produktus ir gėrimus.

Didelės maistinės vertės produktai ir gėrimai

Motinos pienas
Adaptuotas pieno mišinys
Daržovės
Ankštinės daržovės
Vaisiai
Bulvės
Mėsa
Žuvis
Riešutų sviestas

Mažos maistinės vertės produktai ir gėrimai

Vaisių sultys



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.

INGREDIENTS: ENRICHED FLOUR (WHEAT FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMIN MONONITRATE [VITAMIN B1], PYRIDOXINE [VITAMIN B6], FOLIC ACID), CORN SYRUP, POLYDEXTROSE, COCOA OIL (WITH TBHQ FOR STABILITY), MODIFIED CORN STARCH, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, SALT, DRIED CREAM, CALCIUM CARBONATE, CORNSTARCH, LEAVENING **POTASSIUM SORBATE, POTASSIUM NITRATE**, DISTILLED MONOGLYCERIDE

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 kūdikiui.

3. Vaistai

Kai kurie vaistai gali turėti kalio sudėtyje.

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



Užrašai



Gyd. dietologas

Tel. numeris

El. paštas

4. Maisto sudėties lentelės

Žemiau pateiktose lentelėse nurodytas didelis (raudona), vidutinis (geltona), mažas (žalia) kalio kiekis maisto produktuose.

Pasitarkite su gyd. dietologu ar dietistu, kiek porcijų produktų galite duoti savo kūdikiui per dieną iš kiekvienos (žalios, geltonos ir raudonos) kategorijos.

Nepamirškite maistą pateikti reikiamos konsistencijos (tyrelė, trintas šakute ar mažais gabaliukais).

..... Raudonas maistas Geltonas maistas Žalias maistas

Kalio kiekis vaisiuose

■ Didelis kalio kiekis

■ Vidutinis kalio kiekis

■ Mažas kalio kiekis

Vaisiai	
Obuoliai	Mandarinai, konservuotas sirupe
Abrikosai, džiovinti	Mangas
Abrikosai	Melionas, vėlyvasis melionas
Avokadas	Nektarinai
Bananas	Apelsinai
Gervuogės	Pasiflora
Mėlynės, šilauogės	Persikas
Vyšnios, trešnės	Kriaušė
Klementinai (mandarinų rūšis)	Ananasas
Datulės, džiovintos	Ananasas, konservuoti sultyse/sirupe
Figos, džiovintos	Slyvos
Vaisių kokteilis, konservuotas sultyse/sirupe	Slyvos, džiovintos
Greipfrutas	Razinos, džiovintos
Vynuogės	Avietės
Kivis	Braškės
Litis, neapdorotas	Tangerinai (mandarinų rūšis)
Mandarinai	Arbūzas

Kalio kiekis daržovėse ir ankštinėse daržovėse

■ Didelis kalio kiekis

■ Vidutinis kalio kiekis

■ Mažas kalio kiekis

Daržovės ir ankštinės daržovės	
Smidrai, ruošti garuose	Pievagrybiai, kepti aliejuje
Baklažanas, keptas aliejuje, su žieve	Okra, virta
Pupelės virtos, konservuotos pomidorų padaže	Svogūnai, kepti aliejuje
Pupelių daigai	Svogūnai, neapdoroti
Burokėliai, virti	Pastarnokas, virtas
Pupelės juodaakės, džiovintos, virtos	Žirneliai, virti
Pupos, virtos	Saldžioji paprika, žalia, neapdorota
Brokolis, virtas	Saldžioji paprika, raudona, geltona, neapdorota
Briuselio kopūstai, virti	Plantanas, virtas
Pupelė lenktasėklė, džiovinta, virta	Moliūgas, virtas
Moliūgas sviestinis, keptas	Ridikėliai
Kopūstas baltagūžis, virtas	Pupelės raudonosios, konservuotos, pašildytos
Pupelės daržinės, konservuotos, pašildytos	Pupelė raudonžiedė, virta
Morkos, virtos	Špinatai, virti
Žiedinis kopūstas, virtas	Griežtis, virtas
Salieras	Kukurūzai cukriniai, konservuoti vandenyje
Avinžirniai, džiovinti, virti	Bulvė saldžioji, virta
Cukinija, žalioji, virta	Pomidoras
Agurkas	Pomidoras, vyšninis
Humusas	Pomidoras, konservuotas
Poras, virtas	Ropė, virta
Lešiai, raudonieji, skaldyti, džiovinti, virti	Ropės lapai, virti
Salota, vidutinio dydžio	Rėžiukas
	Jamsas, virtas

Kalio pasiskirstymas maisto produktuose

■ Didelis kalio kiekis

■ Vidutinis kalio kiekis

■ Mažas kalio kiekis

Grūdai ir grūdų produktai	Pienas ir pieno produktai
Kuskusas, neapdorotas	Pieniškas desertas, vaisių skonio
Makaronai su kiaušiniu, virti	Ledai, vaniliniai
Makaronai, baltų miltų, džiovinti, virti	Karvės pienas, 3,2 % riebumo
Polenta, neapdorota	Plikyto kremo desertas*
Ryžiai, baltieji, virti	Jogurtas, 3,2 % riebumo, vaisinis
Ryžiai, rudieji, virti	Bulvės
Ryžiai, rissoto, be priedų	Bulvės, šviežios, virtos, su odele
Manų kruopos, neapdorotos	Bulvės - traškučiai, plonai pjaustytos, gruzdintos*
Tapijoka, neapdorota	Bulvės, senos, virtos, be odelės
Duona, kvietinė, šviesi	Bulvės, senos, trintos su sviestu
Duona, kvietinė, tamsi	Bulvės, senos, apkeptos
Duona, kvietinė, viso grūdo	Riešutai**
Pusryčių dribsniai, kukurūziniai, praturtinti	Migdolai
Pusryčių dribsniai, košė virta vandenyje, praturtinta	Braziliški riešutai
Pusryčių dribsniai, košė virta piene (3,2 %), praturtinta	Anakardžiai
Pusryčių dribsniai, pūsti kviečiai su medumi, praturtinti	Lazdynų riešutai
Pusryčių dribsniai, kvietiniai, praturtinti	Žemės riešutai
Pyragas, biskvitinis, su džemo ir grietinėlės kremu	Žemės riešutų sviestas, kreminis
Pyragas, biskvitinis, šokoladiniu kremu*	Graikiniai riešutai
Pyragas, biskvitinis, vaisinis*	Mėsa, vištiena, žuvis
Sausainiai, viso grūdo, dengti šokoladu*	Mėsainis, jautienos, pagamintas pramoniniu būdu, keptas grilyje, vidutinis*
Sausainiai, pusiau saldūs*	Vištiena/aviena/jautiena/kiauliena, kepta, liesoji dalis
Sausainiai, trapios tešlos, saldūs*	Menkė, gaminta garuose/mikrobangų krosnelėje; beodos
Krekeriai	Lašiša, kepta/ruošta grilyje; be odos
Duonos trapučiai	

* Mažos maistinės vertės produktai

** Nesmulkinti riešutai neturėtų būti duodami vaikams iki 5 metų amžiaus



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.