

# Kalij u dijetoterapiji kronične bubrežne bolesti (KBB)

Kalij je elektrolit koji pomaže u održavanju pravilnog rada srca, živaca i mišića. Osobe koje imaju bolest bubrega ne uspijevaju adekvatno ukloniti višak kalija iz krvi, što može uzrokovati slabost mišića, mučninu, nepravilan rad srca te iznenadnu smrt.

## Koraci koje možete poduzeti da održite razinu kalija u normalnim vrijednostima

- Razgovarajte s nutricionistom o izradi plana prehrane.
- Ograničite konzumiranje hrane bogate kalijem.
- Izbjegavajte zamjene za sol i začine s visokim udjelom kalija.
- Čitajte deklaracije na prehrambenim proizvodima.
- Obratite pozornost na veličine porcija.
- Vodite dnevnik prehrane.

## Kako smanjiti unos kalija hranom?

- Ogulite i ostavite povrće da odstoji u hladnoj vodi kako ne bi potamnjelo.
- Povrće narežite na što manje komade, čak i lisnato povrće.
- Nakon što ste ga narezali, isperite povrće vodom nekoliko sekundi.
- Namočite povrće najmanje dva sata u vodi, koristite deset puta veću količinu vode u odnosu na povrće koje se namače.
- Ako dulje namačete povrće, češće mijenjajte vodu (svaka 4 sata).
- Nakon namakanja isperite povrće vodom nekoliko sekundi.
- Kuhajte povrće s peterostrukom količinom vode u odnosu na količinu povrća.



Normalna razina kalija  
trebala bi se kretati od  
**3,5 do 5,0 mmol/L.**

## Imajte na umu veličine porcija!

- Drugi način za ograničavanje unosa kalija je kontrola veličine porcija.
- Biranjem manje veličine serviranja možete i dalje uživati u nekoj od namirnica koju volite jesti, a inače sadrži veći udio kalija.

## Isprobajte biljne alternative!

Napitci poput kravljeg mlijeka, sokova od naranče i povrća sadrže značajne količine kalija. Zamijenite ih alternativama s nižim udjelom kalija uključujući: mlijeka na biljnoj bazi poput riže, badema i kokosa te sokove poput jabuke, brusnice i grožđa.

## Vodite računa o kaliju u dodacima prehrani, zamjenama soli i pakiranoj hrani!

- Određene zamjene za sol i dodaci prehrani mogu sadržavati kalij.
- Upotreba kalijevog klorida kao zamjene za sol sve više raste, dijelom kao rezultat međunarodnih javnozdravstvenih kampanja za redukciju soli (NaCl) u hrani.
- Pažljivo čitajte deklaracije na pozadini proizvoda i popis sastojaka te razgovarajte sa svojim nutricionistom prije nego započnete koristiti zamjenu za sol.

## Udio kalija u namirnicama

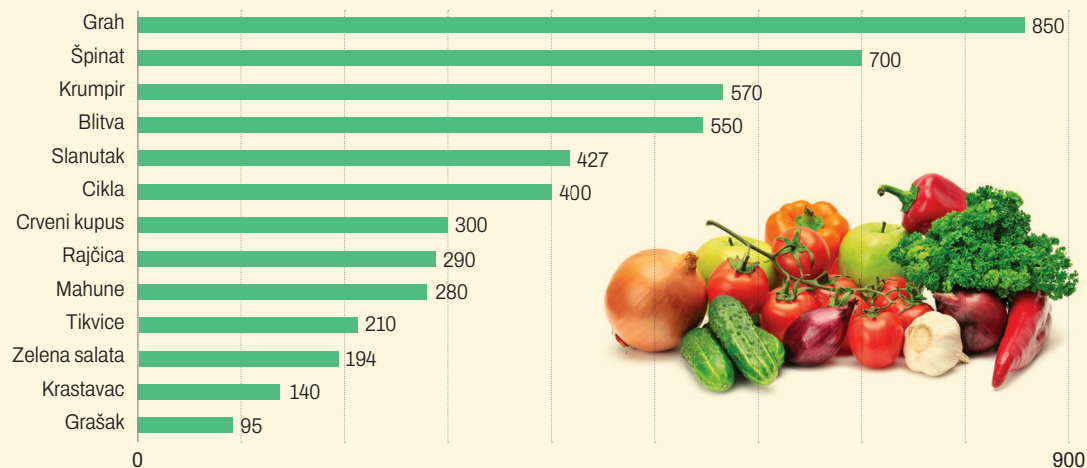
- Namirnice s visokim udjelom kalija (> 200 mg po serviranju).
- Namirnice s nižim udjelom kalija (≤ 200 mg po serviranju).

## Veličina 1 serviranja:

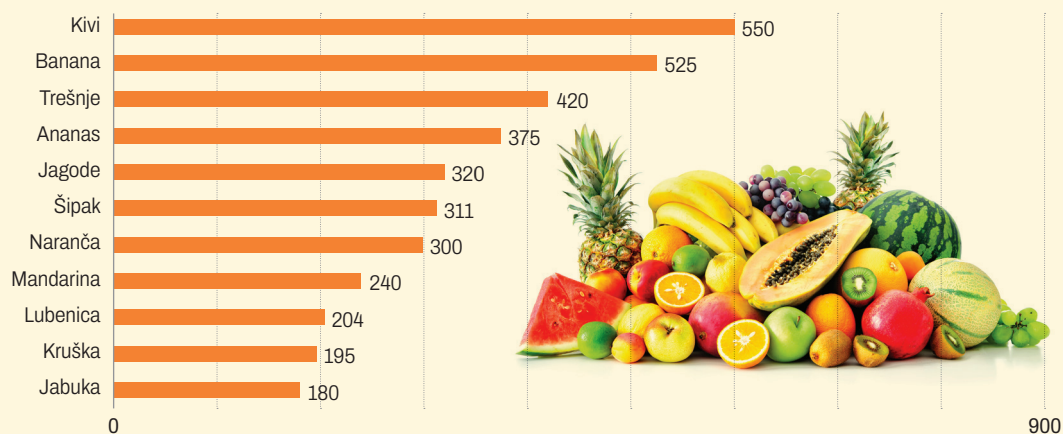
- Povrće 100 g, grahorice 50 g.
- Voće 150 g, jagode 200 g, ostalo bobičasto voće 50 g, lubenica i dinja 170 g.
- Mlijeko i fermentirani mliječni proizvodi 200 g, svježi sir i sladoled 100 g, sirni namaz i vrhnje 30 g, tvrdi sir 40 g.
- Orašasti plodovi 30 g, sjemenke 10 g.
- Riba s kostima 200 g, crveno i bijelo meso 100 g, jaje 65 g, naresci i konzervirana riba 50 g.
- Veličine serviranja odnose se na namirnice u svježem/sirovom obliku.

## Udio kalija u namirnicama (mg u serviranju)

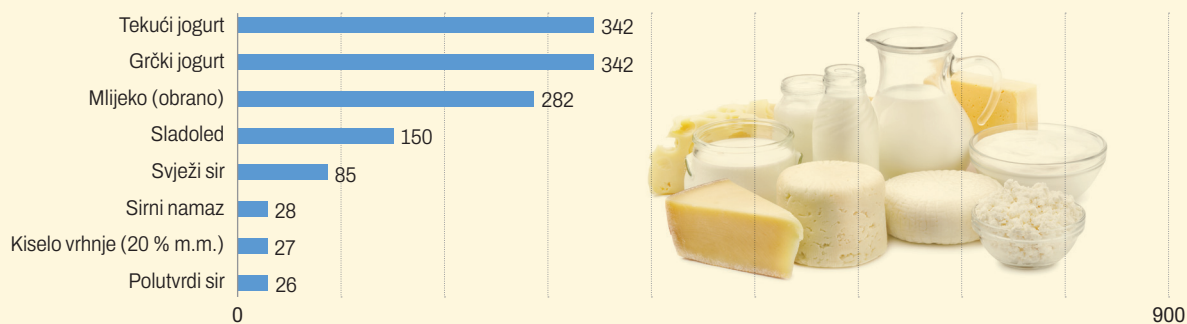
### POVRĆE I MAHUNARKE



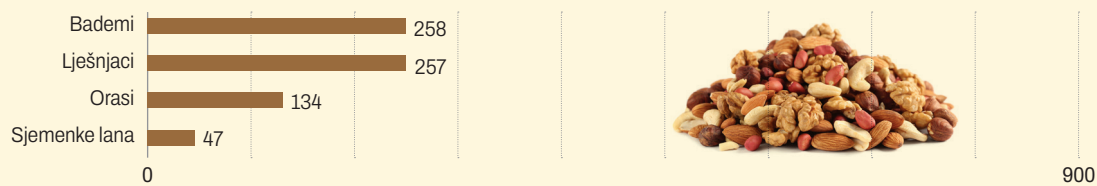
### VOĆE



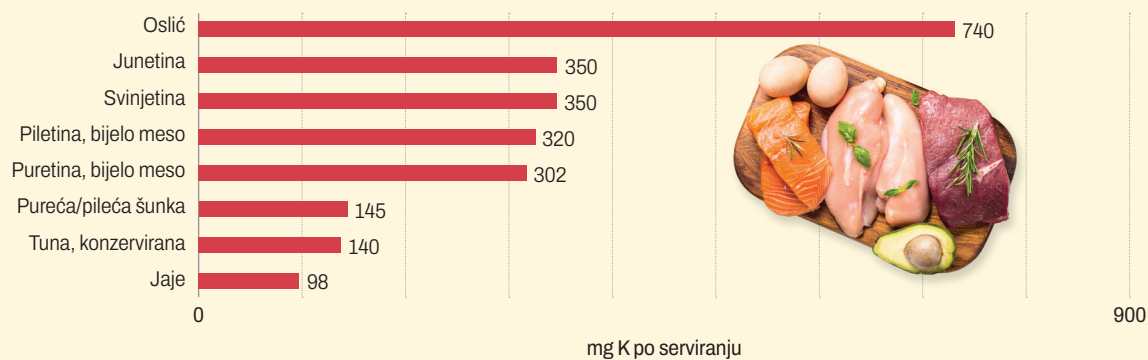
### MLJEKO I MLJIJEČNI PROIZVODI



### ORAŠASTI PLODOVI I SJEMENKE



### MESO I RIBA



mg K po serviranju