



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
بیمارستان شهید هاشمی نژاد

آموزش به بیمار

رژیم غذایی حاوی پتاسیم چیست؟



مرکز آموزشی پژوهشی
درمانی شهید هاشمی نژاد
واحد آموزش به بیمار

۲- مقدار آب مورد نیاز برای خیس کردن، ۱۰ برابر مقدار سبزیجات می باشد (خیساندن سیب زمینی در آب).

۳- حداقل به مدت ۲ ساعت در آب خیسانده شود. سپس آنها را در آبی معادل با ۵ برابر مقدار سبزیجات طبخ نمایید.

با آرزوی سلامتی و بهبودی شما



منبع: www.medlineplus.gov. Uptodate COM.

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۲۷۳۷۰۱۱-۰۵۱۳ و یا باشماره ۳۱۰۹ تماس گرفته و داخلی بخش دیالیز: ۲۷۵۸-۲۷۵۶

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد. جهت دریافت پمفلت های آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



در آپارات ما را دنبال کنید



میوه های کنسروی معمولاً پتاسیم کمتری نسبت به میوه های تازه دارند.

گوشت، سیب زمینی، هویج، کلم و را آبپز کرده و آب آنها را دور بریزید.

اگر سیب زمینی آبپز شود یا پوست آن کنده شود و ۳۰ دقیقه در آب قرار داده شود حدوداً ۷۵٪ پتاسیم خود را از دست می دهند

روش کاهش پتاسیم موجود در مواد غذایی از قبیل سیب زمینی، هویج، لبو و شلغم:

۱- پوست آنها را بگیرید و در قطعاتی کوچک آنها را خرد کنید و آنها را در آب سرد بریزید.



مُدِجَوِی عزیز:

* در جهت کاهش عوارض بیماری و بهتر ماندن و بهتر بودن خود نیاز است که تغییراتی در روش زندگی روزمره خود ایجاد کنید و یک سری مراقبت هایی انجام دهید. در اینجا راجع به پاره ای مهم از این تغییرات و مراقبت های لازم توضیحاتی ارائه می شود.

پتاسیم چیست؟

* پتاسیم یک ماده معدنی است که برای کارکرد طبیعی اعصاب و عضلات لازم است و در مواد غذایی از قبیل شیر، میوه ها و سبزیجات وجود دارد.



* اگر میزان غلظت پتاسیم در فواصل

دیالیز بیش از اندازه بالا رود، باعث ضعف عضلانی می شود و می تواند روی ضربان قلب اثر بگذارد و ممکن است حتی باعث مرگ شود.

* در بیمارانی که ادرار آنها کاملاً قطع شده است مصرف میوه آنها باید حتماً کنترل شود و باید مواد حاوی پتاسیم از رژیم غذایی آنها حذف شود.

* بیشترین پتاسیم در آب میوه، آب کمپوت و آبگوشت است.



از میوه ها: موز، کیوی، آلوزرد،

شلیل، خربزه، طالبی، پرتقال، انار، نارگیل، انبه، خرما، انجیر، زردآلو، گریپ فروت، شلیل، گرمک و گلابی، توت خشک و برگه زردآلو غنی از پتاسیم هستند. جگر، بستنی لبنیات، گوشت های قرمز، بوقلمون، آجیل و خرما مقدار زیادی پتاسیم دارند. سیب زمینی گوجه فرنگی (گوجه فرنگی خام یا پخته فقط به اندازه یک عدد متوسط در روز مجاز است)، قارچ، نخود فرنگی، آرد نخودچی، جو، کدو، باقلای سبز، بامیه، و فلفل تند و از سبزیجات اسفناج، جعفری، ترخون، سیر، فلفل، کنگر دارای پتاسیم زیادی هستند.

