

## حمية قليلة بالبوتاسيوم (low potassium diet)

### الهدف من اتباع الحمية:

منع حدوث ارتفاع البوتاسيوم ومضاعفاته

### من يحتاج لهذه الحمية:

المرضى الذين يرتفع لديهم البوتاسيوم أو لديهم القابلية لارتفاع البوتاسيوم. خاصة مرضى الكلى (المرحلة المتقدمة)، أو مرضى الذين يأخذون أدوية ترفع من مستوى البوتاسيوم.

### المقدمة:

البوتاسيوم من المعادن الأساسية الموجودة في جميع الأطعمة وبنسب متفاوتة. بشكل عام، يوجد البوتاسيوم في نسب عالية في الخضروات والفواكه. بالإضافة إلى أطعمة أخرى مثل المكسرات والحليب والشكولاتة. عند تشخيصك بارتفاع البوتاسيوم، قد ينصحك الطبيب باتباع حمية قليلة بالبوتاسيوم (خاصة مرضى الكلى المتقدم). ويتم ذلك بتجنب الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من البوتاسيوم. بالإضافة، يجب الانتباه على كمية الطعام المتناول من الصنف الواحد، فإن تناول كميات كبيرة من طعام معين – يحتوي على القليل من البوتاسيوم – يرفع من مستوى البوتاسيوم.

### نصائح عامة:

- تجنب تناول الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من البوتاسيوم
- تجنب الزيادة في تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة قليلة من البوتاسيوم
- نوع في تناول الأطعمة، تذكر بأن جميع الأطعمة تحتوي على البوتاسيوم. عدم الإفراط في تناول نوع واحد هو أمر مهم لتجنب ارتفاع البوتاسيوم.

الجدول التالي (جدول - 1) يبين مقارنة الأطعمة المحتوية على نسبة عالية مع الأطعمة المحتوية على نسبة قليلة:

اطعمة قليلة بالبوتاسيوم	اطعمة عالية بالبوتاسيوم	النصيحة العامة:
يسمح بتناول هذه الأطعمة ولكن يجب تناولها بكمية معتدلة	الأطعمة الغير مسموح تناولها (أو تناول كميات قليلة جداً)	
التفاح، العنب، الانجاس، الأناناس التوت والفروالة	فواكه الصيف - (الموز، الكيوي، المنجا، البطيخ) - فواكه الشتاء (الحمضيات بأنواعها، أهمها البرتقال) - فواكه مجففة: (التمر، المشمش المجفف)	الفواكه:
خضروات متنوعة: الملفوف، الخس، الخيار، الجزر، البصل، الفل، الذرة، البقوليات الخضراء: البازيلاء الخضراء، الفاصولياء الخضراء.	الطماطم (الطمازج أو المحضر مثل معجون البندورة) - البطاطا (الطمازج أو المحضر مثل الشيبس) - الخضروات الغامقة (مثل السبانخ) - البقوليات (الحمص، الفاصولياء، العدس)	الخضروات:
الكريبيديرات بأنواعها (الخبز، المعكرونة)	الحليب ومشتقاته، والشوكولاتة والمكسرات	أصناف أخرى:

### نصائح - تحضير الأكل:

- عند تناول الخضروات بإمكانك تقليل نسبة البوتاسيوم بنسبة كبيرة، تتلخص بالخطوات التالية:
- تقشير: قشر الخضروات وضعها في الماء البارد.
- تقطيع: قم بتقطيعها إلى قطع صغيرة (3ملم).
- الغسل: غسلها بالماء الدافئ ليضع ثواني.
- النقع: قم بنقعها لمدة ساعتين على الأقل. (تأكد بوضع كمية كبيرة من الماء – تقدر بـ 10 أضعاف حجم الخضروات).
- الغسل: غسلها بالماء الدافئ ليضع ثواني.
- الطبخ: اطبخ الخضروات، وتأكد من وضع كمية من الماء 5 أضعاف حجم الخضروات.

## نصائح أخرى:

قم بتفريغ المعلبات (الخضروات أو اللحوم) من السائل داخل العلبة.

## حساب كمية البوتاسيوم في الأطعمة:

عند المرضى الذين يعانون من مشاكل ارتفاع البوتاسيوم مزمنة، ينصح الخبراء بتناول ما يقل عن ٢٠٠٠ ملغ في اليوم الواحد. لذلك، يجب تعلم طريقة حساب كمية البوتاسيوم في الأطعمة، للتأكد من عدم تجاوز الكمية المسموحة يومياً. أي أطعمة تحتوي على ٢٠٠ ملغ أو أكثر، فإنها تعتبر عالية بالبوتاسيوم.

لذلك، يجب تعلم طريقة حساب كمية البوتاسيوم في:

- الأغذية من المنتجات الصناعية:

ذلك بقراءة اللاصق على المنتج الغذائي وحساب كمية البوتاسيوم. وينصح بالقيام بعملية الحساب قبل تناول المنتج. ويجب الانتباه إلى أن اللاصق يعطيك المحتوى الغذائي للحصة الواحدة. وعادة تحتوي العلبة الواحدة على العديد من الحصص، ويجب ضرب كمية المادة الغذائية في الحصة الواحدة بعدد الحصص المتوقع تناولها.

- الأطعمة الغذائية الطبيعية. وذلك بقراءة نسب البوتاسيوم المبينة في جدول - ٣ وحساب كمية البوتاسيوم.

طعام أ - نسبة عالية من البوتاسيوم	طعام ب - نسبة قليلة من البوتاسيوم	
مثلاً تناول حصة واحدة من طعام الموز: البوتاسيوم (الموزة الواحدة) = ٤٨٠ ملغ للبنوتاسيوم (المجموع الكلي) = ١ x ٤٨٠ = ٤٨٠ ملغ	مثلاً تناول ست حصص من الخيار: البوتاسيوم (الخيار الواحدة) = ٨٠ ملغ للبنوتاسيوم (المجموع الكلي) = ٦ x ٨٠ = ٤٨٠ ملغ	حساب حصة البوتاسيوم (مثال):
يشكل ذلك ربع الكمية اليومية من البوتاسيوم تقريباً.	يشكل ذلك ربع الكمية المسموحة في اليوم الواحد تقريباً.	نسبة البوتاسيوم من الحصة اليومية:
لذلك تناول أي كميات من الأطعمة المحتوية على البوتاسيوم بنسبة عالية، قد يؤدي إلى ارتفاع البوتاسيوم.	لذلك تناول كميات عالية من الأطعمة المحتوية على القليل من البوتاسيوم، قد يؤدي إلى ارتفاع البوتاسيوم.	الاستنتاج:

الجدول التالي (جدول - ٣) يبين كمية البوتاسيوم الموجودة في بعض من الأطعمة الغذائية، ينصح بتجنب الأطعمة التي تزيد عن ٢٠٠ ملغ في الحصة الواحدة.

مستوى البوتاسيوم في بعض من الأطعمة الغذائية		
الخضروات		
٩٢٠	١، حجم متوسط	بطاطا
٢٩٠	١/٢ كوب	السيبانخ
٢١٠	١/٢ كوب	الطماطم
١٤٠	١/٢ كوب	الخيار
٨٠	١ كوب	الخص
الفواكه		
٤٢٠	١، حجم متوسط	الموز
٢١٧	١، حجم متوسط	البرتقال
١٥٠	١، حجم متوسط	التفاح
اللحوم		
٤٥٠-٢٥٠	١٠٠ غرام	السماك (حسب النوع)
٢٤٠	١٠٠ غرام	الدجاج
٢٤٠	١٠٠ غرام	لحم البقر
الحليب ومشتقاته		
٣٨٠	١ كوب	الحليب
٣٧٠	١ كوب	اللبن
المكسرات		
٣١٠	٣٠ غرام	الفسق الحليبي
٢٤٠	٣٠ غرام	البنز
الفواكه المجففة		
٢٩٢	٤/١ كوب	التمر
٢٧١	٤/١ كوب	الزبيب