

Dietetiek

Sa bo cantidad di POTASIO den fruta y berdura.
Pa persona cu insuficiencia renal y cu ta dialisa.



Horacio Oduber
HOSPITAL

Introduccion

E meta tras di e booklet aki ta pa informa y conscientisa pashent cu insuficiencia renal (riñon cu no ta traha optimal) cu mester mantene nan mes na un dieta abou den potasio/kalium.

Pakico ta importante pa mantene un dieta abou den potasio/kalium?

Un nivel demasiado halto di potasio ta peligroso paso e por ocasiona problema di curason. Si e nivel di potasio ta dimas halto esaki por hasta causa un paro cardiaco.

Nota: sinembargo ta importante pa come suficiente fruta y berdura paso esaki ta contene vitamina, mineralnan y fibra cu ta importante pa e funcion di e curpa y ta forma parti di un alimentacion saludabel.

Pashent di dialisis?

Si bo ta pashent di dialyse NO come e fruta carambola.

Comiendo carambola of “starfruit” por ta daniño. Seis ora despues di come carambola por cuminsa sinti keho manera hinkamento, sacameto, desorientacion, perdida di sensacion den pia y man y atake epileptico. Seriedad di e kehonan por varia.

E frutanan y berduranan ta categorisa door di color a base di e cantidad di potasio cu nan ta contene:



= abou den potasio menos di 100 mg



= cantidad modera di potasio 101 mg – 200 mg



= cantidad halto di potasio 202 mg – 300 mg



= cantidad hopi halto di potasio mas di >300 mg



1 CUP



1 CUCHARON

FRUTA abou den potasio MENOS di 100 mg

1 mediano

(15 gram)



Parchita

36 mg Potasio

12 pida

(36 gram)



Cherries

Fresco

89 mg Potasio



FRUTA cu cantidad MODERA di potasio 101 - 200mg

1 cup
(125 gram)



Blueberry

106 mg Potasio

3 pida
(18 gram)



Dadel
Seco

108 mg Potasio

1 ½ mediano
(60 gram)



Plum

118 mg Potasio

½ mediano
(75 gram)



Grapefruit

124 mg Potasio

¾ cup
(125 gram)



Anasa

145 mg Potasio

20 pida
(100 gram)



Shimarucu

146 mg Potasio

1 mediano
(135 gram)



Apel

166 mg Potasio

2 mediano
(120 gram)



Mandarin

174 mg Potasio

15 pida
(75 gram)



Druif
Cora

175 mg Potasio

FRUTA cu cantidad MODERA di potasio 101 - 200mg

8-10 pida



Macapruim
176-220 mg
Potasio

15 pida
(75 gram)



Druif berde
175 mg

5 pida
(100 gram)



Strawberry
183 mg Potasio

1 mediano
(115 gram)



Peach
184 mg Potasio

2 cuchara
(24 gram)



Rasenchi
192 mg Potasio



FRUTA cu cantidad HALTO di potasio 201 - 300mg

1/3 cup
(80 gram)



Sorsaka

222 mg Potasio

1 cup
(100 gram)



Raspberry

228 mg Potasio

1 mediano
(130 gram)



Apelsina

230 mg Potasio

1 mediano
(75 gram)



Kiwi berde

234 mg Potasio

1 mediano
(75 gram)



Kiwi geel

236 mg Potasio

1 cup
(150 gram)



Patia

237 mg Potasio

5 pida
(24 gram)



Pruim

244 mg Potasio

1 chikito
(100 gram)



Mispel

250 mg Potasio

1 cup
(150 gram)



Papaya

251 mg Potasio

1 cup
(140 gram)



Blackberry

259 mg Potasio

FRUTA cu cantidat HOPI HALTO di potasio >300mg

½ grandi
(83 gram)



Bacoba

310 mg Potasio

1 mediano
(150 gram)



Granaatapel

330 mg Potasio

½ mediano
(90 gram)



Awakati

340 mg Potasio

¼ cup – 6 pida
(60 gram)



Tamarijn

342 mg Potasio

1 mediano
(225 gram)



Peer

cu casca

349 mg Potasio

1 mediano
(90 gram)



Guyaba

375 mg Potasio

1/3 mediano
(103 gram)



Skopapel

394 mg Potasio

1 mediano
(280 gram)



Mango

400 mg Potasio

1 mediano
(100 gram)



Cashew

611 mg Potasio

2 Slices
(240 gram)



Honey Dew

840 mg Potasio

Tips practico di fruta y berdura

-  Varia mas cu producto den e vak berde of geel y scoge menos pa producto den e vak cora.
-  Corda tira e awa cu a uza pa herbe e berdura afo y no uze pa traha sauce of sopi cune.
-  Berdura fresco (sin herbe) ta contene mas potasio cu berdura hasa of di wok. Ora di herbe berdura ta perde sierto cantidad di potasio.
-  Si ta prefera kies algun fruta of berdura cu ta halto den potasio, limita esaki na un porcion pa dia y compensa esaki durante dia door di scoge pa aros of pasta por ehempel enbes di batata of thee enbes di koffie.
-  Si ta scoge algun fruta of berdura halto den potasio, pues den e vak cora. Scoge pa un porcion mas chikito y tene cuenta cu e cantidad recomenda diaramente (2000- 3000 mg potasio).
-  Si ta scoge pa un fruta of berdura cu ta halto den potasio, pues den e vak cora come esaki preferibel ariba e dia cu ta dialisa of durante cu ta dialisa.



Berry Smoothie

abou den potasio

Receta pa 1 persona

Ingrediente

- ¼ cup blueberries congela (35 gr)
- ¼ cup strawberries congela (35 gr)
- ½ cup lechi de almendra (120ml)
- ¼ cup di yoghurt griego natural (60ml)
- 1 telip di flaxseed (3gr)

Necesario: blender

Preparacion

1. Pone tur ingrediënten den un blender. Blend te ora tur fruta a blend bon.
2. Sirbi den un glas.

Pa porcion: 147 caloria - 4,4gr proteina - 83 mg sodio - 234 mg potasio - 107 mg fosfaat - 9gr carbohidrato - 2,5 gr fibra - 9,6 gr vet