



DIETA PŘI ZVÝŠENÉ HLADINĚ DRASLÍKU V KRVÍ

1 Stručná charakteristika

Draslík je třetím nejhojnější minerální látkou v lidském těle. Nachází se hlavně uvnitř buněk a je považován za iontový protějšek sodíku a chloridů. Pro mnoho tělesných funkcí je nutné udržovat rovnováhu mezi těmito minerály. Draslík je nezbytný pro správnou funkci všech buněk, tkání a orgánů - včetně srdce.

Proč byste měli sledovat svůj denní příjem draslíku

1. Na draslíku závisí správné fungování všech buněk, tkání a orgánů - včetně srdce. Ledviny jsou zodpovědné za udržení optimální hladiny draslíku v krvi. Při chronickém onemocnění ledvin, kdy je funkce ledvin snížena, je tedy ovlivněna i hladina draslíku. K tomu může dojít už během predialýzy.
2. Léčba hemodialýzou nemusí být dostačující k odstranění veškerého nadbytečného draslíku. Proto může být potřebné snižovat příjem draslíku mezi dialýzami.
3. Vysoká hladina draslíku je nebezpečná. Příznaky příliš vysoké hladiny draslíku mohou být slabost, nevolnost nebo nepravidelná srdeční akce.

Jaké jsou optimální hodnoty draslíku v krvi?

Normální hladina draslíku v krvi je 3,5 – 5,5 mmol/l.

Koncentrace, které převyšují 5,5 mmol/l jsou označovány za hyperkalémie.

Koncentrace draslíku v krvi, které převyšují hodnotu 6,0 mmol/l, jsou zpravidla považovány za závažné a mohou vést k ohrožení života.

2 Charakteristika diety

Doporučený příjem draslíku:

U predialýzy, chronické renální insuficience stádium 4-5: 1,500-2,000 mg/den

U pacientů v dialyzačním programu: 2,000-2,500 mg/den

Vysoké množství draslíku obsahuje především některé druhy ovoce a zeleniny, které je možné snížit různými kuchyňskými úpravami např. naložením do cukru, vařením a máčením (za předpokladu, že nálev nebo vodu, ve které se ovoce či zelenina vařila, vylije). Příjem draslíku pochopitelně ovlivňuje i velikost porce: 100 g mléčné čokolády s oříšky obsahuje přibližně 440 mg draslíku

3 Vhodné potraviny

OVOCE

Zdroj vlákniny, energie, vitaminů a minerálních látek. Jsou poměrně bohaté na draslík, proto je často doporučeno omezit jejich příjem, aby se upravila hyperkalémie.

Doporučený denní příjem:



DIETA PŘI ZVÝŠENÉ HLADINĚ DRASLÍKU V KRVÍ

- Snězte každý den jednu porci čerstvého ovoce
- Druhá porce by měla být ve formě kompotu bez šťávy (šťávu nutné vylít)
- Zařazujte ovoce s nízkým množstvím draslíku: ananasový kompot bez šťávy, hruškový kompot bez šťávy, mandarinkový kompot bez šťávy, jablečné pyré, jablko, avokádo, pomeranč, hrušky, jahody

ZELENINA

Doporučený denní příjem:

- Do jídelníčku zařadte jednu porci syrové zeleniny, případně ve formě salátu
- Druhá porce zeleniny má být zkonsumovaná ve vařené podobě

Porce není nutné vážit, lze je jednoduše odhadnout v ruce. Jedna hrst je jedna porce, např. jablko, hruška, hrst malin, jahod. U nakrájené zeleniny (např. hlávkový salát, ledový salát) se jedna porce rovná dvěma hrstem

Pravidla pro přípravu zeleniny:

Brokolici, květák, mrkev, zelené fazolky vařte ve velkém množství vody, kterou dále nepoužívejte.

Ze sterilovaného, konzervovaného a rozmraženého ovoce, zeleniny vylijte šťávu, kterou dál nepoužívejte na další přípravu a ani jako šťávu na pití.

Zeleninu nepřipravujte v páře, na grilu ani v troubě – při těchto úpravách v ní zůstává nejvíce draslíku.

Pro přípravu salátu vybírejte zeleninu s nízkým obsahem draslíku, a to do 230 mg K/ve 100 g, např. ledový salát, čekanku, hlávkový salát, čínské zelí, salátové okurky, sterilované okurky, sterilovaný hrášek.

BRAMBORY

Nejčastější využití je k přípravě příkrmů, salátů, hlavních jídel, pirohů atd. Jsou zdrojem sacharidů, bílkovin, ale i velkého množství draslíku.

Při hyperkalémii nutné vždy brambory oloupat i při přípravě bramborových salátů, bramborových těst, knedlíků atd. Po té brambory pokrátet na menší kousky a nechat namočené aspoň 2 hodiny.

Z brambor vodu vždy vylít a vařit v nové vodě. Louhováním dojde ke ztrátě až 50% draslíku.

OBILOVINY, PEČIVO, PEKÁRENSKÉ VÝROBKY

Zdroj energie – sacharidů, ale i neplnohodnotných bílkovin.

Nízký obsah draslíku obsahuje běžné pečivo – rohlíky, veka, bagety, žemle, chléb pšeničnožitný, pšeničný, toustový atd.

Sladké: koláče, bábovky, vánočky, mazance, buchty, záviny, cukrářské výrobky, koblihy, pěnové pečivo, cukroví.

Slané: koláče, buchty, záviny.



DIETA PŘI ZVÝŠENÉ HLADINĚ DRASLÍKU V KRVÍ

MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY

Mléko je zdrojem všech živin a také velkého množství draslíku. Množství mléka je vhodné omezit. Zakysané výrobky jsou dobrou náhradou za mléko. Upřednostňují se pro velmi pozitivní vliv na střevní mikroflóru. Vhodné jsou zakysané výrobky bez ochucení (bílý jogurt, zakysaná smetana, smetana ke šlehání, kefir, biokys), do kterých je možné přidat kompotované ovoce bez šťávy. Dejte však pozor na zkonsumované množství.

CUKROVINKY, SLADKOSTI

V denní skladbě potravin by měly být zastoupeny v menší míře, protože obsahují velké množství cukrů a tuků. Nízký obsah draslíku mají: dražé, želatinové bonbony, turecký med bez oříšků nebo „cucavé“ kyselé bonbony.

KOŘENÍ, BYLINKY, POCHUTINY

Používejte je pro zvýraznění chuti sladkých a slaných pokrmů, mas, salátů, těstovin, ryb, drůbeže, pomazánek aj. Doporučuje se bylinky přidávat čerstvé nebo mražené (např. kopr, petrželka, libeček, oregáno, saturejka, estragon, majoránka).

4 Nevhodné potraviny

OVOCE

Nezařazujte ovoce s vysokou hladinou draslíku: banán, meloun cukrový, reveň, meruňky, avokádo, všechno sušené ovoce (především meruňky, banány, datle, švestky, rozinky). Není také vhodné zařazovat ve větším množství ořechy, mandle.

ZELENINA

Nezařazujte zeleninu s vysokou hladinou draslíku: bambusové výhonky, artyčoky, brokolice, celer, cibulka šalotka, černý kořen, červená řepa, hrášek zelený, kapusta růžičková, petržel kořen, polní salát, rajčata, sušená zelenina, zeleninové protlaky. Velký obsah draslíku také obsahují houby (především sušené). Příjem draslíku pochopitelně ovlivňuje i velikost porce.

LUŠTĚNINY

Mezi luštěniny patří hrách, fazole, čočka, cizrna, sója. Pro vysoký obsah draslíku je do jídelníčku nezařazujte, nebo jen po dohodě s lékařem či nutriční terapeutkou.

BRAMBORY

nezařazujte nelouhované brambory, brambory ve slupce, hranolky, krokety.

OBILOVINY, PEČIVO, PEKÁRENSKÉ VÝROBKY



DIETA PŘI ZVÝŠENÉ HLADINĚ DRASLÍKU V KRVÍ

Nezařazujte pečivo v kombinaci s mákem, semínky, čokoládou, rozinkami, oříšky, vločkami a celozrnnou moukou. Obsahují vysoké množství draslíku, proto je při výběru nutné znát svoji hladinu draslíku v krvi.

MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY

V jídelníčku dialyzovaného pacienta je dostačující množství do 50 ml (i s ohledem na omezení tekutin). Ani v predialyzačním období se nedoporučuje pít větší množství mléka.

CUKROVINKY, SLADKOSTI

Čokoláda, čokoládové cukrovinky a čokoládové náplně se pro vysoký obsah draslíku nedoporučují. Lze je zařadit jen po poradě s nutriční terapeutkou.

5 Podrobnější tabulky hodnot

Obsah draslíku (v mg) ve 100g suroviny jedlého podílu stravy

Mléko, mléčné výrobky

Potravina	Obsah draslíku/100g
Mléko	141–157
Mléko (sušené)	1160–1580
Mléko (kondenzované)	322–448
Smetana (12%)	122
Šlehačka	77
Smetana (zakysaná 10% t.)	140
Smetana (zakysaná 30% t.)	109
Jogurt (3,5% t.)	157
Jogurt (1,5% t.)	149
Jogurt (ovocný)	145
Sýr (tvrdý)	90–131
Parmezán (35% t. v. suš.)	131
Ementál (45% t. v. suš.)	107
Eidam (45% t. v. suš.)	67
Eidam (30% t. v. suš.)	95
Sýr (plíšňový)	260
Sýr (čerstvý, 20–70% t. v. suš.)	95–125
Sýr (tavený 60% t. v. suš.)	108
Sýr (tavený 20% t. v. suš.)	200
Pribináček	94
Tvaroh měkký	95
Tvaroh tučný	82

Pečivo, obilovina

Potravina	Obsah draslíku/100g
Chléb	110
Chléb (nízkobílkovinný)	110
Knäckebröt	432
Vánočka	159
Piškoty	145
Těstoviny	155
Rýže	113
Ovesné vločky	368
Otruby	1390
Krupice	166
Mouka (hladká)	118
Mouka (hrubá)	151
Mouka (sójová)	2100



DIETA PŘI ZVÝŠENÉ HLADINĚ DRASLÍKU V KRVÍ

Tvaroh tvrdý	87
--------------	----

Houby

Potravina	Obsah draslíku/100g
Houby (čerstvé)	526–190
Houby (sušené)	2000–5370

Vejce

Potravina	Obsah draslíku/100g
Vejce	74
Žloutek	69
Bílek	77

Luštěniny

Potravina	Obsah draslíku/100g
Cizrna	810
Fazole (bílé)	1740
Sójové boby	1468
Hrách	999
Sójové maso	2100
Čočka	837
Hrášek (zelený)	941

Ořechy

Potravina	Obsah draslíku/100g
Kaštany (jedlé)	707
Ořechy (burské)	661
Kešu	552
Ořechy (vlašské)	900
Ořechy (lískové)	636
Ořechy (para)	644
Mandle	850
Kokos	379
Semínka (slunečnicová)	725
Semínka (sezamová)	458
Pistácie	1020
Mák	705



DIETA PŘI ZVÝŠENÉ HLADINĚ DRASLÍKU V KRVÍ

Zelenina

Potravina	Obsah draslíku/100g
Brambory (vařené)	325
Brambory (syrové)	411
Chipsy	1000
Brambory (hranolky)	926
Brokolice	373
Celer	321
Cibule	135
Cibule (sušená)	1040
Cuketa	152
Česnek	500
Česnek (sušený)	1437
Fazolka (zelená)	248
Fenykl	494
Kapusta (růžičková)	387
Kedlubna	380
Květák	328
Křen	554
Mrkev	290
Okurka	141
Paprika	212
Pastinák	469
Pažitka	434
Petržel	399
Petržel (nať)	1000
Petržel (nať sušená)	7387
Pórek	235
Rajče	242
Květák (vařený)	152
Rajský protlak	116
Ředkvička	255
Řepa (červená)	336
Řeřicha (zahradní)	550
Salát (hlávkový)	208
Špenát	633
Špenát (listový)	640
Topinambury	478
Zelí	490
Zelí (bílé) / (červené)	208 / 266
Zelí (kysané)	744

Ovoce

Potravina	Obsah draslíku/100g
Angrešt	203
Avokádo	503
Banán	393
Banán (sušený)	1477
Citrón	163
Ananasový kompot	57
Broskev (sušená)	1340
Datle	650
Datle (sušené)	650
Fíky	240
Fíky (sušené)	850
Grapefruit	234
Hroznové víno	250
Hrozinky	782
Hruška	127
Jahoda	164
Jablko	144
Jablko (sušené)	622
Kiwi	295
Malina	170
Mandarinka	210
Mango	190
Meruňka	278
Meruňka (sušená)	1370
Nektarinka	270
Pomeranč	197
Rybíz (černý)	310
Rybíz (červený)	238
Ananas	173
Švestka	220
Švestka (sušená)	864
Třešně	275
Višně	114
Vodní meloun	158



DIETA PŘI ZVÝŠENÉ HLADINĚ DRASLÍKU V KRVÍ

6 Technologická úprava

Zeleninu a brambory před úpravou nakrájíme na malé kousky a naložíme do vody, nejlépe přes noc. Před přípravou vodu slijeme a zeleninu nebo brambory povaříme v čerstvé vodě, kterou po vaření opět vyléváme. Tento postup funguje u zeleniny, ovoce i masa a s jeho pomocí lze snížit hladinu draslíku až o 50%. Hladina draslíku nesouvisí s teplem vyvinutým na úpravu pokrmů. Při smažení, pečení, vaření v páře nebo mikrovlnné troubě nedocílíme snížení obsahu draslíku, protože se nemá kam z potravy uvolnit.

7 Příklad jídelního lístku

1. den:

Snídaně: Houska. Máslo. Debrecínská pečeně. Hlávkový salát (2 listy). Čaj s citrónem.

Přesnídávka: Bílkový pudink s jahodovým krémem (bílky, cukr, máslo na vymazání formy, smetana ke šlehání (30 % tuku), jahody.

Oběd: Restované hovězí maso se zelenými fazolkami (hovězí svíčková nebo kýty, čínské nudle nebo rýže, zelené fazolkové lusky, stroužek česneku, olivový olej, limetková šťáva, kukuřičný škrob, petržel, malé množství čerstvého koriandru).

Svačina: Jablkový kompot bez šťávy.

Večeře: Těstovinový salát s krutím masem (vařené těstoviny, kousky krutího masa pečené v alobalu, ledový salát, nastrohaná mrkev, kostky tvrdého sýru, bílý jogurt, sůl).

2. den:

Snídaně: Toustový chléb. Rostlinný tuk. Lučina sypaná pažitkou. Čaj ovocný.

Přesnídávka: Kompot hruškový bez šťávy.

Oběd: Kuřecí prsa s jablečným pyré a oreganem (kuřecí prsa, bílá rýže, cibule, citrón, olivový olej, česnek, jablka, oregáno na dochucení).

Svačina: Tvaroh šlehaný s mandarinkovým kompotem.

Večeře: Vepřové plátky na žampionech s rýží, salát zelný z čínské zelí.

3. den:

Snídaně: Veka. Máslo. Cottage sýr obložený plátkem s rukolou. Čaj s citrónem a medem.

Přesnídávka: Jahodové smoothie (jahody, šlehačka (40 % tuku), ovocný čaj, cukr).

Oběd: Krutí plátky na smetaně s čerstvými tagliatelle (mrkev, čerstvé vaječné těstoviny tagliatelle, kysaná smetana (30 % tuku), krutí plátky, olivový olej).

Svačina: Piškotová roláda s ananášem.

Večeře: Vepřová pečeně s petrželovými nudlemi (vepřová pečeně bez kosti, sůl, pepř, bílý jogurt, nasekaná petrželka, bílý jogurt, olivový olej, široké nudle, máslo).

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze.