VFN PRAHA

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
ODDĚLENÍ NUTRIČNÍCH TERAPEUTŮ

# DIETA
## PŘI ZVÝŠENÉ HLADINĚ DRASLÍKU V KRVI

Omezení draslíku na 1 500 – 2 500 mg/24 h



## OVOCE

**S nízkým obsahem draslíku** (možno konzumovat téměř v libovolném množství) 20–100 mg draslíku/100 g potraviny:

Čerstvé: ananas
Kompotované (bez nálevu): ananas – hruška – jablko – liči – mandarinka – angrešt

**Se středním obsahem** (konzumovat střídmé množství) 100–300 mg draslíku/100 g potraviny

Čerstvé: jablko – hruška – ostružiny – jahody – maliny – borůvky – rybíz – angrešt – grapefruit – liči – citrón – mango – hroznové víno – granátové jablko – pomeranč – mandarinka – nektarinka – mirabelka – třešně – švestka – višně

Kompotované: broskev – meruňka – švestka – třešně – angrešt

**S vysokým obsahem** (konzumovat v minimálním množství) nad 300 mg draslíku/100 g potraviny

Čerstvé: kaki – banán – marakuja – modré hrozny
Sušené: meruňka – banán – datle – švestky – rozinky



## ZELENINA

**S nízkým obsahem draslíku** (možno konzumovat téměř v libovolném množství) 20–100 mg draslíku/100 g potraviny:

sterilovaná okurka – polníček – fenykl – olivy

**Se středním obsahem** (konzumovat střídmé množství) 100-300 mg draslíku/100 g potraviny:

cibule – meloun vodní – okurka – nakládaná zelenina – čínské zelí – pekingské zelí – hlávkový salát – chřest – celer – řepa – mrkev – ředkvička – rajče – paprika – lilek – meloun cukrový – kukuřice – květák – kedlubna

**S vysokým obsahem** (konzumovat v minimálním množství) nad 300 mg/100 g potraviny:

pastiňák – černý kořen – ředkev – petržel – brokolice – růžičková kapusta – špenát – řapíkatý celer – artyčok



## OBILOVINY

**S nízkým obsahem draslíku** (možno konzumovat téměř v libovolném množství) 20–100 mg draslíku/100 g potraviny:

veka – rohlík – houska – bageta – žemle – toustový chléb

**Se středním obsahem** (konzumovat střídmé množství) 100–300 mg draslíku/100 g potraviny:

kukuřičné lupínky – pšeničný chléb – žitný chléb – grahamové pečivo – celozrnné pečivo – máslové sušenky – piškotové zákusky – listové pečivo – kynuté pečivo – perník bez polevy – vánočka





# BRAMBORY

Brambory oloupeme a pokrájíme na menší kousky, které vložíme do vody. Ve vodě necháme brambory minimálně 2 hodiny namočené a poté vodu vylijeme a dáme vařit v nové vodě, čímž dojde ke snížení obsahu draslíku až o 50 %.



# LUŠTĚNINY

Mezi luštěniny patří hrách, fazole, čočka, cizrna a sója. Pro vysoký obsah draslíku tyto potraviny nezařazujeme jako samostatný pokrm, ale můžeme je použít např. v menším množství do polévky.



# OŘECHY

Všechny ořechy obsahují vysoké množství draslíku a také vysoký obsah tuku, a proto je vhodné konzumovat je pouze v menším množství např. 30 g denně.



# MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY

Mléko obsahuje velké množství zdraví prospěšných látek, ale také obsahuje poměrně vysoký obsah draslíku. Z toho důvodu je nutné pít mléko v přiměřeném množství jako je na např. 200–250 ml na porci. Vhodné je nahrazovat mléko zakysanými mléčnými výrobky, kvůli nižšímu obsahu draslíku.



# CUKROVINKY A SLADKOSTI

V denním skladbě potravin by měly být zastoupeny v minimálním množství, protože obsahují vysoké množství cukrů a tuků. Kakaový prášek také obsahuje vysoké množství draslíku a proto není vhodné zařazovat vysoké množství čokolády a výrobků z kakaa.