



DIETA PŘI NÍZKÉ HLADINĚ DRASLÍKU V KRVÍ

1 Stručná charakteristika onemocnění

Hypokalémie neboli snížená hladina draslíku v krvi je potencionálně život ohrožující stav. Draslík je důležitý pro správnou činnost celé řady orgánů. Pokud je ho v těle nedostatek, může vést k arytmiím, svalové slabosti a střevním poruchám. Draslík se ve vysokých koncentracích vyskytuje především v buňkách. Naopak v krvi je ho poměrně malé množství, které odpovídá koncentraci 3,8-5,3 mmol/litr. Sníží-li se hladina draslíku pod 3,8 mmol/litr, mluvíme o hypokalémii.

Příčiny:

1. Nedostatečný přísun draslíku v potravě
2. Ztráty draslíku trávicím traktem – protahované průjemy, nadměrné zvracení, a také např. zvýšené pocení
3. Užívání léků snižujících koncentraci draslíku - např. léky podporující močení tzv. diuretika, která zvyšují ztráty draslíku do moči (Furon, Furorese apod.) a projímadla

2 Charakteristika diety

Přívod draslíku v dietě je žádoucí zvýšit v období jeho zvýšených ztrát, tj. při nadměrné frekvenci močení, průjmech, zvracení atd. Zdrojem draslíku jsou potraviny živočišného i rostlinného původu: především ovoce, zelenina, luštěniny, ořechy a celozrnné výrobky. Je proto vhodné zařazovat je do jídelníčku co nejhojněji. Při rozhodování o obsahu draslíku v dietě je nutné znát jeho aktuální koncentraci v krevním séru.

3 Doporučené potraviny

Zelenina, luštěniny: Vhodné zařadit zeleninu, která obsahuje více než 200 mg draslíku ve 100 g potraviny: artyčok, bazalka, brambory, brokolice, celer, černý kořen, česnek, kapusta, kedlubna, kopr, květák, kukuřice, lilek, meloun cukrový, mrkev, paprika, pastináč, pažitka, petržel, pór, rajče, rukola, růžičková kapusta, řapíkatý celer, ředkev, ředkvička, řepa, řeřicha, sladká kukuřice, špenát, tykev, tuřín, zelí.

Ovoce, ořechy: Vhodné zařadit ovoce, které obsahuje více než 200 mg draslíku ve 100 g potraviny: hroznové víno, nektarinky, švestky, mirabelky, třešně, višně, granátové jablko, pomeranč, mandarinky, kaki, banány, maracuja, modré hrozny, sušené meruňky, sušené banány, datle, švestky, rozinky.

Obilné výrobky, chléb, pečivo: Vhodné zařadit obiloviny, které obsahuje více než 200 mg draslíku ve 100 g potraviny: celozrnné žitné výrobky, neloupaná rýže, otruby, ovesné vločky, müsli, ovocné pečivo, ořechové pečivo.

Cukr, sladkosti: Vhodné je zařazení sladkostí z kaka a s ořechy, čokoláda, čokoládové bonbóny, nugátové krémy s ořechy, ořechové pečivo, marcipán, makarónky, popcorn (sladký), vánočka, marcipán, laskonky, makronky.



DIETA PŘI NÍZKÉ HLADINĚ DRASLÍKU V KRVÍ

Nápoje: kakaové a čokoládové nápoje, kolové nápoje, ovocné a zeleninové šťávy, pivo, víno.

4 Technologická úprava

Obsah draslíku v potravinách se významně snižuje máčením a vařením potravin, hlubokým zmrazením a rozmrazením. Ovoce a zeleninu je proto vhodné přijímat v co nejčerstvější podobě. Naopak pečením, opékáním ani smažením se draslík neuvolňuje.

5 Jídelní lístek na 3 dny

	E (KJ)	B (g)	T (g)	S (g)	K (mg)
1. den					
Snídaně: 2 ks Rohlík celozrnný, 50g Lučina 60%, 1 ks Rajče .	1513	16	9,7	64,7	581
Přesnídávka: 1 ks Banán , 200 g Bílý jogurt 3,5%.	1120	9,6	7,9	42,6	892
Oběd: 150g Pečené rybí filé (pangasius filety 150 g, olej slunečnicový 10 g, kmín celý, sůl, citronová šťáva). 250g Bramborová kaše (brambory, mléko kravské polotučné 1,5% 100 ml, sůl). Meruňkový kompot s mrkví (meruňkový kompot 40 g, mrkev 80 g, cukr).	2248	30,8	13,4	76,9	1499
Svačina: 40g Chléb celozrnný pšeničný, 10g Máslo čerstvé, 1 ks Paprika žlutá.	782	4,6	9,3	25,1	294
Večeře: Rizoto s vepřovým masem a sýrem (100g vepřové maso, 10g slunečnicový olej, 10g cibule, 120g rýže Natural, 5g hrášek zelený sterilovaný, 10g mrkev, 3g mouka hladká, 20g sýr Eidam 30%, sůl).	3809	31,3	43,2	97,7	618
Celkové hodnoty za den:	9472	92,3	83,5	307,2	3884

	E (KJ)	B (g)	T (g)	S (g)	K (mg)
2. den					
Snídaně:	1942	14,3	6,2	87,2	533



DIETA PŘI NÍZKÉ HLADINĚ DRASLÍKU V KRVÍ

2 ks Makovka , Bílá káva (150 ml mléko polotučné 1,5%, 7g melta, 15g cukr), 2 ks Mandarinky .					
Přesnídávka: 200g Jogurt ovocný 3,5%. 40g Chléb celozrnný žitný.	1365	12,5	8,0	56,9	427
Oběd: Zeleninové lečo (10g olej slunečnicový, 10g cibule, 60g salám jemný drůbeží, 80g rajčata, 70g paprika červená, 25g vejce, 5g krupice pšeničná). 250g Vařený Brambory . 150g Jablečný kompot .	2677	20,4	22,1	93,3	1660
Svačina: 1 ks Rohlík celozrnný, 50g Sýr Žervé, 150g Salát zeleninový (40 paprika zelená, 80g rajčata, 10g cibule, 9g cukr, 9g ocet, 2g olej olivový, sůl).	1271	12,0	12,1	42,0	465
Večeře: Kuřecí maso na houbách (100 g kuřecí maso, 5 g olej slunečnicový, 5 g mouka hladká, 30 g houby čerstvé, sůl). Těstoviny celozrnné (80 g těstoviny celozrnné, 5 g olej olivový, sůl).	2354	33,3	18,3	71,6	634
Celkové hodnoty za den:	9609	92,5	66,7	351,0	3719

	E (KJ)	B (g)	T (g)	S (g)	K (mg)
3. den					
Snídaně: 2 ks Rohlík grahamový, 20g Máslo , 50g Krůtí šunka , 1 ks Banán .	2304	17,8	21,5	79,1	741
Přesnídávka: 1 ks Pomeranč , 200g Jogurt bílý 3,5%.	892	9,2	7,9	27,8	616
Oběd: Rýžový nákyp s jablky (100g rýže bílá dlouhozrnná, 100ml mléko polotučné 1,5%, 15g máslo, 40g cukr, 15g vejce, 100g tvaroh měkký, 100g jablka, sůl).	3519	25,6	18,7	141,6	555
Svačina: 40g Chléb celozrnný pšeničný.	943	8,2	10,0	29,5	406



DIETA PŘI NÍZKÉ HLADINĚ DRASLÍKU V KRVÍ

170g Šopský salát s balkánským sýrem (60g okurky salátové, 40g rajčata, 40g paprika červená, 30g balkánský sýr, 3g olivový olej, sůl).					
Večeře: 2 ks Rohlík celozrnný. Rybí pomazánka (10g máslo, 60g sýr tavený 30%, 40g sardinky, 10g cibule). 1 ks Rajče .	1910	26,8	20,8	49,3	692
Celkové hodnoty za den:	9568	87,6	78,9	327,3	3010

6 Zdroj

- SVAČINA, Štěpán. Klinická dietologie. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 381 s. ISBN 978-80-247-2256-6.
- HRUBÝ, Milan a Olga MENGEROVÁ. Dieta u chronických onemocnění ledvin. 1. vyd. Praha: Forsapi, c2010, 148 s. Rady lékaře, průvodce dietou, sv. 7. ISBN 978-808-7250-075.
- Informace pro pacienty: Význam udržování správné hladiny draslíku pro Vaše zdraví: Fresenius Medical Care.

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