Το κάλιο στη δίαιτα της ΧΝΝ τελικού σταδίου

Το κάλιο είναι μέταλλο το οποίο βοηθάει τους μύες, τα νεύρα, την καρδιά και άλλους ιστούς να δουλεύουν σωστά. Μία από τις σημαντικότερες αποστολές των νεφρών είναι να διατηρούν σε φυσιολογικά επίπεδα το κάλιο του οργανισμού και για το λόγο αυτό όταν η νεφρική λειτουργία χαθεί, το κάλιο μένει στον οργανισμό και δεν μπορεί να απομακρυνθεί (τα επίπεδά του αυξάνονται επικίνδυνα). Η ρύθμιση του καλίου είναι πολύ σημαντική για σας που κάνετε αιμοκάθαρση. Εάν ο περιορισμός του καλίου ήταν απαραίτητος στα πρώιμα στάδια της χρόνιας νεφρικής ανεπάρκειας, αυτό το θέμα από εδώ και πέρα αποτελεί ένα μεγάλο και πολύ σημαντικό μέρος της δίαιτάς σας.

Πρέπει όμως να γνωρίζετε ότι το κάλιο είναι υπεύθυνο για τη φυσιολογική λειτουργία των μυών. Θυμηθείτε επίσης ότι η **καρδιά** είναι και αυτή ένας μυς και όπως είναι λογικό το κάλιο μπορεί να επηρεάσει τη λειτουργία της. Έτσι το κάλιο σε σας που δεν έχετε νεφρική λειτουργία, μπορεί να δράσει σαν **«τοξικό δηλητήριο»**, όταν ανεβαίνουν τα επίπεδά του στο αίμα. Αυτό το καταλαβαίνετε σαν **αδυναμία, ατονία**, **ανωμαλίες στους χτύπους της καρδιάς** (συνήθως βραδυκαρδία) κ.ά. Η αύξηση του καλίου εκτός του ότι δεν έχει κάποια άλλα προειδοποιητικά σημεία, πρέπει να γνωρίζετε ότι μπορεί να οδηγήσει και σε **ξαφνικό θάνατο**.

Το κάλιο βρίσκεται φυσιολογικά σε όλες σχεδόν τις τροφές (που σημαίνει ότι το δηλητήριο εξαρτάται από την ποσότητα της τροφής που τρώτε, οπότε κάθε μία από αυτές μπορεί να είναι επικίνδυνη), αλλά σε πολύ μεγάλες ποσότητες βρίσκεται στα φρούτα, τους χυμούς, τα λαχανικά και το γάλα. Υποκατάστατα αλατιού (ουσίες που αντικαθιστούν το αλάτι και έχουν γεύση αλατιού), σόδα φαγητού με κάλιο και ορισμένες τροφές χαμηλής περιεκτικότητας σε νάτριο, περιέχουν μεγάλες ποσότητες καλίου. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να διαβάζετε τις ετικέτες των τροφών.

Να θυμάστε ότι δεν είναι καλό να βάζετε τον εαυτό σας σε κίνδυνο και δεν ωφελεί σε τίποτε να πειραματίζεστε τρώγοντας τροφές με πολύ κάλιο. Προσέχετε τι τρώτε και μην ρισκάρετε. Μπορεί κάποια φορά να μην προλάβετε να φτάσετε στο νοσοκομείο, όπου με την αιμοκάθαρση μπορεί να αφαιρεθεί το κάλιο.

Τροφές και περιεκτικότητά τους σε κάλιο

Αμέσως παρακάτω (**Εικ. 1,2,3**) γράφονται τροφές που περιέχουν μεγάλες ή μικρές ποσότητες καλίου.

Λαχανικά χαμηλού καλίου	**Λαχανικά υψηλού καλίου**
Λάχανα	Αγκινάρα
Κουνουπίδια	Παντζάρια
Καλαμπόκι	Μπάμια
Αγγούρι	Πατάτα (με τη φλούδα)
Μελιτζάνα	Γλυκοπατάτα
Αντίδια	Μανιτάρια
Φρέσκα φασολάκια	Σπανάκια
Μαρούλια	Ντομάτα
Ρεπάνια	Χυμός ντομάτας

Εικόνα 1: Λαχανικά χαμηλού και υψηλού καλίου

***Εικόνα 2**: Λαχανικά με πολύ κάλιο που πρέπει να αποφεύγονται*

Φρούτα-χυμοί χαμηλού καλίου	**Φρούτα-χυμοί υψηλού καλίου**
Μήλα	Μπανάνα
Χυμός μήλου	Νεκταρίνια
Βατόμουρο	Πορτοκάλια
Λεμονάδα	Χυμός πορτοκαλιού
Ροδάκινο	Ξερά δαμάσκηνα

Αχλάδι	Πεπόνι
Ανανάς	Βερίκοκο
Δαμάσκηνα	Σύκα
Φράουλα	Γκρέιπφρουτ
Μανταρίνια	Σταφίδα
Καρπούζι	

Εικόνα 3: Φρούτα χαμηλού και υψηλού καλίου

Τροφές και ποτά που πρέπει οπωσδήποτε να αποφεύγετε σε σχέση με το κάλιο (Εικ. 4):

- Αποξηραμένα φρούτα
- Σοκολάτα, ρόφημα σοκολάτας, καραμέλες, κόκα-κόλα
- Μπύρα, κρασί, λικέρ
- Νες καφέ, σιρόπι ζάχαρης, τσάι
- Γάλα (εβαπορέ ή συμπυκνωμένο)
- Υποκατάστατα αλατιού, καυτερά
- Ξηροί καρποί, βούτυρο από αράπικο φιστίκι
- Παγωτό, γιαούρτι
- Becel pro-active - μπλε (περιέχει πολύ κάλιο)
- Χυμός πορτοκάλι, χυμός δαμάσκηνου
- Μπανάνα, βερίκοκο, πορτοκάλι, νεκταρίνια

Εικόνα 4: Φρούτα με πολύ κάλιο που πρέπει να αποφεύγονται

Φρούτα και καρποί με χαμηλό κάλιο:

- Μήλο, ροδάκινο, αχλάδι, δαμάσκηνο, καρπούζι, μανταρίνι
- Κάστανα
- Χυμός μήλου, λεμονάδα, σταφύλια (στις παραπάνω περιπτώσεις πρέπει να δίνετε μεγάλη προσοχή στην ποσότητα που θα καταναλώσετε)

Από τα λαχανικά είναι καλό να προτιμάτε τα παρακάτω:

- Μπρόκολα
- Λάχανα
- Καρότα
- Κουνουπίδι
- Σέλινο
- Αγγούρι
- Μελιτζάνα
- Πράσινα χόρτα
- Μαρούλι

Από τα λαχανικά είναι καλό να αποφεύγετε τα παρακάτω:

- Κολοκύθα, γλυκοκολοκύθα
- Γλυκοπατάτα
- Ντομάτα, ζωμός ντομάτας, σάλτσα ντομάτας
- Σπαράγγια
- Αβοκάντο
- Σπανάκι

Μπορείτε να τρώτε τις πατάτες **(να προτιμάτε τις μικρές και να αποφεύγετε τις γλυκές**), μουσκεμένες (το μούσκεμα της καθαρισμένης πατάτες μειώνει την περιεκτικότητά της σε κάλιο), οπότε έτσι από αυτές χάνεται το 50% του καλίου που περιέχουν. Ακόμη, μπορείτε τις πατάτες να τις ξεφλουδίζετε, να τις κόβετε σε κομματάκια και να τις βάζετε σε σκεύος με 10 φορές μεγαλύτερο όγκο νερού και να τις αφήνετε εκεί για 2-4 ώρες σε θερμοκρασία δωματίου. Κατόπιν τις ξεπλένετε με νερό και τις βράζετε με νέο νερό. Με τον τρόπο αυτό θα χαθεί το 75% του καλίου που περιέχουν. Τα καρότα και τον αρακά **αν τα αφήσετε καθαρισμένα και κομμένα σε κομματάκια όλη τη νύχτα στο νερό** και κατόπιν τα βράσετε σε αρκετή ποσότητα νερού (τριπλάσια από την ποσότητα του λαχανικού που θέλετε να βράσετε, το οποίο νερό στη συνέχεια το πετάτε), πετυχαίνετε να απομακρύνετε το περισσότερο κάλιο.

Παρακάτω αναφέρονται ενδεικτικά ορισμένα φρούτα και λαχανικά πλούσια σε κάλιο και η ποσότητα που υπάρχει σε συγκεκριμένες ποσότητες (**Εικ. 5**):

Περιεκτικότητα διαφόρων φρούτων-χυμών σε κάλιο		
	Βάρος	**mEq καλίου**
1 μήλο	120 γραμμάρια	4
1/2 αβοκάντο	75 γραμμάρια	9
1 μέση μπανάνα	140 γραμμάρια	14
1 κλημεντίνη	40 γραμμάρια	2
1 πορτοκάλι	200 γραμμάρια	6
1 χουρμάς ωμός " ξερός	25 γραμμάρια 15 γραμμάρια	2 2,5
1 σύκο ξερό	20 γραμμάρια	5
1 κουτάλι σούπας ξερές σταφίδες	10 γραμμάρια	3
10 ρόγες σταφύλι	50 γραμμάρια	5
1 φέτα καρπούζι	200 γραμμάρια	5
1 φέτα πεπόνι	200 γραμμάρια	10

1 ροδάκινο	110 γραμμάρια	5
1 αχλάδι	150 γραμμάρια	5
1 ποτήρι χυμός μήλου	200 ml	8
1 « « πορτοκάλι	200 ml	6
1 « « ντομάτας	200 ml	12

Εικόνα 5: Περιεκτικότητα διαφόρων φρούτων-χυμών σε κάλιο

Περιεκτικότητα λαχανικών σε κάλιο		
	Βάρος	**mEq καλίου**
2 πατάτες μεγέθους αβγού		
Βρασμένες χωρίς φλούδες	100 γραμμάρια	6
Βρασμένες με τις φλούδες	100 γραμμάρια	11
Ψημένες πατάτες (χωρίς φλούδα)	100 γραμμάρια	7
Τσιπς	130 γραμμάρια	22
Μία γλυκοπατάτα (μέσου μεγέθους βρασμένη)	130 γραμμάρια	9
1 κουτάλα καρότα ωμά	40 γραμμάρια	2
1 κουτάλα φασόλια	45 γραμμάρια	3
1 κουταλιά ντοματοπολτός	15 γραμμάρια	4
1 ντομάτα	60 γραμμάρια	4

Εικόνα 6: Περιεκτικότητα διαφόρων λαχανικών σε κάλιο

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- γενικά δεν επιτρέπετε να τρώτε καθημερινά πάνω από:
  - ✓ 2 κουταλιές σούπας μαγειρεμένα λαχανικά
  - ✓ 2 φρούτα
  - ✓ 1/2 φλιτζάνι γάλα
  - ✓ 200 γραμμάρια πατάτες (4 σε μέγεθος αβγού),
- να επιλέγετε φρούτα ή χυμούς φρούτων με χαμηλό κάλιο (λ.χ. μήλα) και λαχανικά με χαμηλό κάλιο (λ.χ. κουνουπίδι),
- να αποφεύγετε τα υποκατάστατα αλατιού, διότι αυτά περιέχουν κάλιο και
- αν το κάλιό σας βρίσκεται συνεχώς πάνω από τα φυσιολογικά επίπεδα περιορίστε και τα όσπρια.

Σημείωση: Πολλοί από σας παίρνετε διάφορα φάρμακα που επηρεάζουν το κάλιο του ορού. Αυτά συνήθως δεν επιτρέπουν το κάλιο να μπει στα κύτταρα μέσα, όπου κυρίως βρίσκεται, με αποτέλεσμα να μένει έξω και να αυξάνουν τα επίπεδά του στον ορό. Τέτοια είναι η διγοξίνη, η ηπαρίνη, οι β-αναστολείς, η έλλειψη ινσουλίνης, θυροξίνης και αδρεναλίνης.