

Dieta niskopotasowa

PORADNIK DLA PACJENTÓW



Klinika Nefrologii, Transplantologii i Chorób Wewnętrznych UCK Gdańsk

DIETA NISKOPOTASOWA – PORADNIK DLA PACJENTÓW

Spis treści

Ogólne zasady diety ubogopotasowej:	2
Porady i wskazówki dodatkowe	3
Lista 300 produktów spożywczych - zawartość potasu.....	4
Lista 100 napojów - zawartość potasu.....	8
Przykładowe tygodniowe menu - dieta niskopotasowa	10
Leki – interakcje	13
Lista suplementów diety i leków zawierających potas.....	14

DIETA NISKOPOTASOWA – PORADNIK DLA PACJENTÓW

Dieta z niską zawartością potasu jest szczególnie istotna dla osób z niewydolnością nerek oraz dla wszystkich innych chorych ze stale podwyższonym poziomem potasu w surowicy. Potas jest pierwiastkiem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania organizmu, jednak jego nadmiar może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Poniżej przedstawione są szczegółowe zasady i wskazówki dotyczące diety z niską zawartością potasu.

Co to jest potas?

Potas jest jednym z kluczowych minerałów w organizmie, który pomaga w regulacji pracy serca, mięśni oraz w utrzymaniu równowagi wodno-elektrolitowej. Jego nadmiar, zwany hiperkaliemią, może prowadzić do niebezpiecznych konsekwencji zdrowotnych, m.in. do zaburzeń rytmu serca.

Kiedy stosować dietę niskopotasową?

Dieta niskopotasowa jest zalecana:

- pacjentom z zaawansowanym stadium przewlekłej choroby nerek (PChN),
- pacjentom dializowanym (szczególnie hemodializowanym),
- pacjentom przyjmującym leki, które mogą zwiększać poziom potasu w organizmie (patrz tabele poniżej).

Ogólne zasady diety ubogopotasowej:

Monitorowanie spożycia potasu

Średnie zapotrzebowanie na potas dla zdrowych dorosłych wynosi około 4700 mg dziennie. W diecie niskopotasowej zaleca się ograniczenie spożycia do 2000-3000 mg dziennie, w zależności od indywidualnych potrzeb i zaleceń lekarza.

Wybór odpowiednich produktów spożywczych

Wybieraj produkty o niskiej zawartości potasu. Unikaj lub ogranicz spożycie produktów bogatych w potas.

Ograniczanie spożycia warzyw i owoców z wysoką zawartością potasu (zwłaszcza świeżych)

Wysokopotasowe warzywa: pomidory, ziemniaki, szpinak, awokado, bataty.

Wysokopotasowe owoce: banany, pomarańcze, melony, suszone owoce.

Przygotowywanie posiłków - szczególnie warzyw (np. ziemniaki)

Gotowanie przyczynia się do redukcji zawartości potasu w warzywach. Zaleca się krojenie warzyw na małe kawałki, moczenie ich w wodzie przez kilka godzin, a następnie gotowanie w dużej ilości wody. W połowie gotowania należy odlać wodę i zastąpić ją świeżą gotowaną wodą. Dogotować potrawę w tej wodzie.

Czytanie etykiet

Zwracaj uwagę na zawartość potasu w produktach spożywczych. Wybieraj produkty z niską zawartością potasu.

Unikanie soli zastępczej

Sól zastępcza (zamiast typowej soli kuchennej czyli chlorku sodu) często zawiera chlorek potasu, którego należy unikać u pacjentów zagrożonych podwyższonym poziomem potasu we krwi.

Porady i wskazówki dodatkowe

Konsultacje z dietetykiem

- Dieta niskopotasowa powinna być stosowana pod nadzorem specjalisty. Dietetyk pomoże dostosować plan żywieniowy do indywidualnych potrzeb pacjenta. Jest to szczególnie ważne w przypadku chorych opornych na leczenie hiperkaliemii.

Monitorowanie poziomu potasu

- Regularne badania krwi są kluczowe w monitorowaniu poziomu potasu. W tym celu zgłoś się do swojego lekarza POZ.

Unikanie suplementów potasu

- Wszelkich suplementów zawierających potas należy unikać, chyba że są one wyraźnie zalecane przez lekarza (patrz tabela suplementów poniżej).

Ograniczenie spożycia przetworzonych produktów

- Przetworzone produkty mogą zawierać ukryte źródła potasu. Najlepiej spożywać świeże, nieprzetworzone jedzenie.

Unikanie odwodnienia

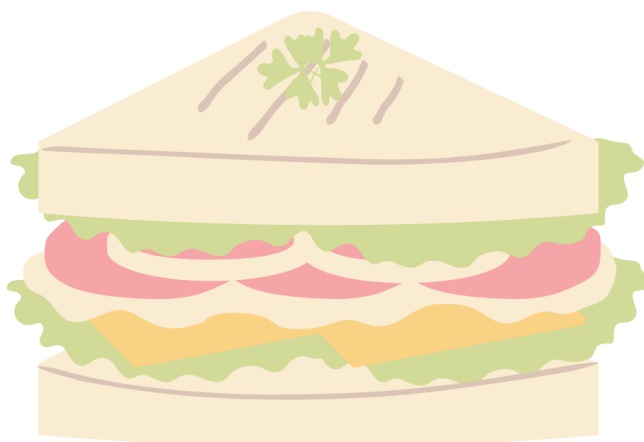
- Utrzymanie odpowiedniego nawodnienia jest ważne, jednak ilość spożywanych płynów powinna być oparta o zalecenia lekarza.

Podsumowanie

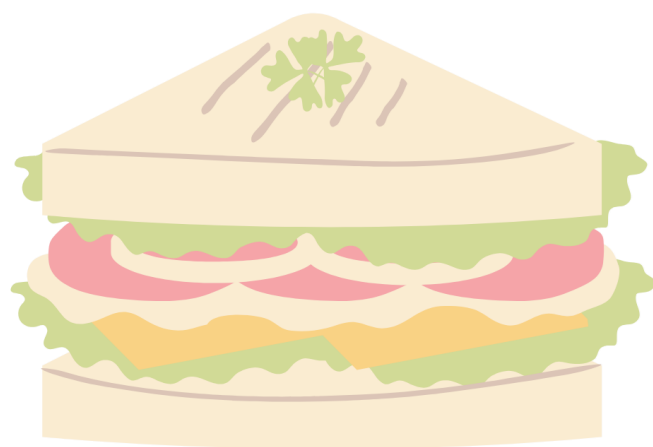
Dieta niskopotasowa wymaga świadomego wyboru produktów spożywczych i uważnego planowania posiłków. Dzięki odpowiedniej diecie osoby z niewydolnością nerek lub innymi schorzeniami mogą skutecznie kontrolować poziom potasu w organizmie, unikając powikłań zdrowotnych. Regularne konsultacje ze swoim lekarzem, dietetykiem oraz monitorowanie poziomu potasu są konieczne.

Oto lista 300 produktów spożywczych wraz z ich zawartością potasu na 100 g, uszeregowanych od najwyższej do najniższej zawartości potasu:

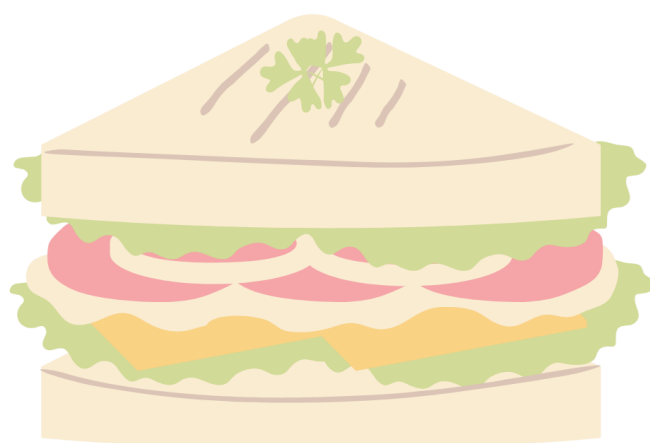
Produkt	Zawartość potasu (mg/100 g)
Awokado	4850
Szpinak, gotowany	4660
Banan, suszony	3580
Fasola biała	3490
Soczewica, gotowana	3230
Pestki dyni	2960
Soja, gotowana	2500
Czekolada gorzka	2460
Pomidory, suszone	2370
Migdały	2290
Słonecznik, nasiona	2200
Ziemniaki, pieczone	2180
Kokos, suszony	2150
Czekolada mleczna	2040
Pistacje	2030
Daktyl, suszony	2000
Orzechy włoskie	1960
Chia, nasiona	1910
Orzechy laskowe	1880
Figi, suszone	1860
Kakao	1800
Kasztany jadalne, suszone	1700
Kiwi, suszone	1600
Soja, suszona	1580
Kasza gryczana, sucha	1550
Pomidory, surowe	1450
Ziemniaki, gotowane	1400
Seler, surowy	1380
Buraki, gotowane	1370



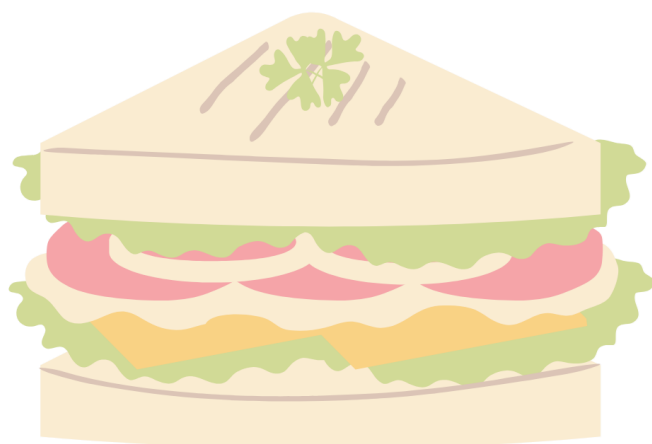
Brzoskwinie, suszone	1350
Groszek zielony, gotowany	1340
Rodzynki	1320
Morele, suszone	1300
Orzechy piniowe	1290
Migdały, surowe	1270
Karczochy, gotowane	1250
Bób, gotowany	1240
Pomarańcze, suszone	1230
Banany, surowe	1200
Brukselka, gotowana	1180
Grejpfrut, suszony	1160
Seler naciowy, surowy	1150
Dynia, nasiona	1140
Jarmuż, gotowany	1130
Kiwi, surowe	1100
Bataty, gotowane	1080
Szpinak, surowy	1050
Kasza jęczmienna, sucha	1030
Marchew, gotowana	1020
Chleb żytni pełnoziarnisty	1010
Mango, suszone	1000
Melon, suszony	990
Żurawina, suszona	980
Ciecierzycy, gotowana	970
Płatki owsiane	960
Płatki jęczmienne	950
Arbuz, suszony	940
Morele, surowe	930
Winogrona, suszone	920
Ryż brązowy, suchy	910
Jabłka, suszone	900
Fasola czerwona, gotowana	890
Mango, surowe	880
Winogrona, surowe	870
Gruszki, suszone	860
Marchew, surowa	850
Seler korzeniowy, surowy	840
Papaja, suszona	830
Gruszki, surowe	820
Seler naciowy, gotowany	810
Jabłka, surowe	800
Chleb pszenny pełnoziarnisty	790
Ciecierzycy, suszona	780



Kasza jaglana, sucha	770
Borówki, suszone	760
Dynia, gotowana	750
Groszek zielony, surowy	740
Jarmuż, surowy	730
Cukinia, gotowana	720
Maliny, suszone	710
Groszek zielony, suszony	700
Maliny, surowe	690
Papaja, surowa	680
Brzoskwinie, surowe	670
Jagody, suszone	660
Truskawki, suszone	650
Truskawki, surowe	640
Borówki, surowe	630
Pomidory, gotowane	620
Cukinia, surowa	610
Kalafior, gotowany	600
Bakłażan, gotowany	590
Papryka czerwona, surowa	580
Bakłażan, surowy	570
Ananas, suszony	560
Cytryny, suszone	550
Kalarepa, gotowana	540
Cytryny, surowe	530
Kalafior, surowy	520
Papryka zielona, surowa	510
Ananas, surowy	500
Rzodkiewki, surowe	490
Kalarepa, surowa	480
Kapusta, gotowana	470
Kapusta czerwona, gotowana	460
Brzoskwinie, konserwowe	450
Śliwki, surowe	440
Kapusta czerwona, surowa	430
Śliwki, suszone	420
Wiśnie, surowe	410
Morele, konserwowe	400
Wiśnie, suszone	390
Kapusta biała, gotowana	380
Mandarynki, suszone	370
Kapusta biała, surowa	360
Mandarynki, surowe	350
Brukselka, surowa	340



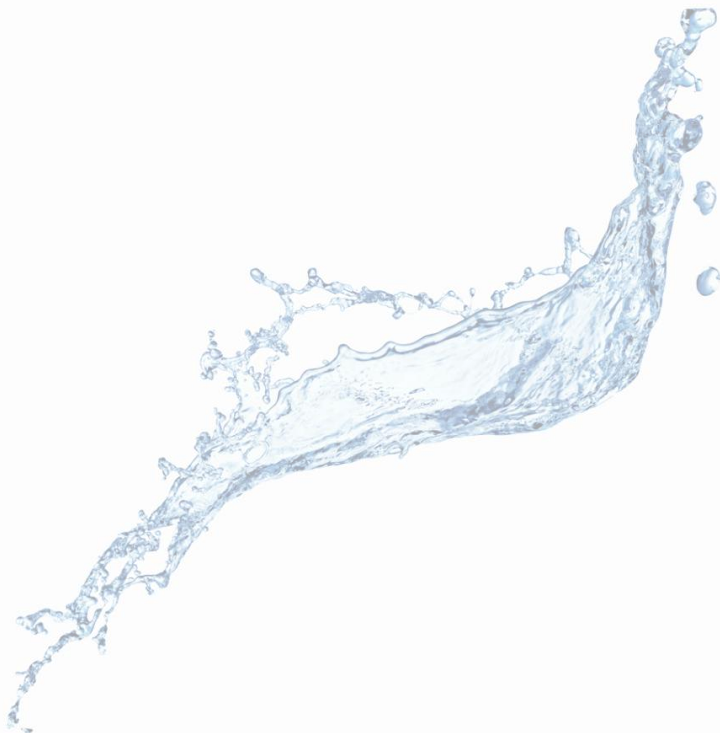
Melon, surowy	330
Gruszki, konserwowe	320
Seler korzeniowy, gotowany	310
Winogrona, konserwowe	300
Brzoskwinie, suszone	290
Grejpfrut, surowy	280
Jabłka, konserwowe	270
Pomarańcze, surowe	260
Kiwi, surowe	250
Mango, surowe	240
Ananas, surowy	230
Arbuz, surowy	220
Żurawina, suszona	210
Papaja, surowa	200
Jagody, surowe	180
Brzoskwinie, surowe	170
Morele, surowe	160
Maliny, surowe	150
Borówki, surowe	140
Rabarbar, surowy	130
Czereśnie, surowe	120
Jeżyny, surowe	110
Czarna porzeczka, surowa	100
Czerwona porzeczka, surowa	90
Porzeczka biała, surowa	80
Jagody, surowe	70
Żurawina, surowa	60
Agrest, surowy	50
Winogrona, surowe	40
Arbuz, surowy	30
Gruszki, surowe	20
Jabłka, surowe	10



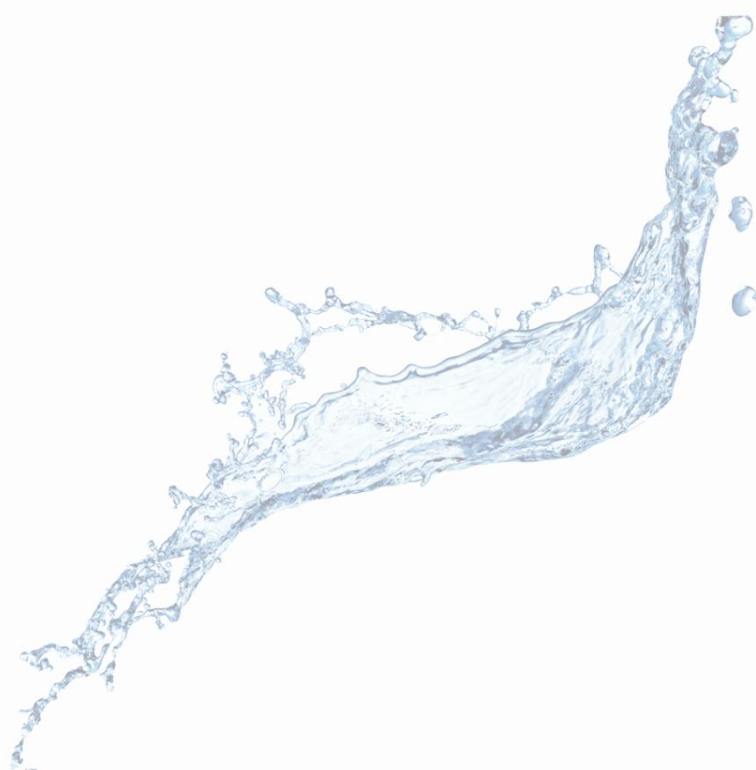
Pamiętaj, że zawartość potasu w produktach może się różnić w zależności od odmiany, sposobu uprawy oraz przetwarzania. Aby dokładnie monitorować spożycie potasu, warto konsultować się z dietetykiem oraz regularnie sprawdzać etykiety produktów spożywczych.

Oto **lista 100 napojów** wraz z ich zawartością potasu na 100 ml, uszeregowana od najwyższej do najniższej zawartości potasu:

Napój	Zawartość potasu (mg/100 ml)
Sok pomidorowy	400
Woda kokosowa	250
Sok pomarańczowy	200
Sok marchwiowy	195
Sok z buraka	190
Sok winogronowy	180
Sok grejpfrutowy	175
Sok morelowy	170
Sok ananasowy	160
Sok jabłkowy	150
Sok z granatu	140
Koktajl owocowy	135
Smoothie z bananem	130
Smoothie z mango	125
Sok z czarnej porzeczki	120
Sok z białej porzeczki	115
Sok z czerwonej porzeczki	110
Sok truskawkowy	105
Sok malinowy	100
Smoothie z jagodami	95
Sok z kiwi	90
Smoothie z kiwi	85
Sok żurawinowy	80
Smoothie z truskawkami	75
Sok brzoskwiniowy	70
Smoothie z brzoskwiniami	65
Sok z arbuza	60
Smoothie z arbuza	55
Smoothie z ananasem	50
Sok jeżynowy	45
Smoothie z jeżynami	40
Sok gruszkowy	35
Smoothie z gruszkami	30
Sok z melona	25
Smoothie z melona	20
Sok cytrynowy	18



Sok limonkowy	16
Smoothie z cytrusami	15
Sok z wiśni	14
Smoothie z wiśniami	13
Sok z nektarynek	12
Smoothie z nektarynkami	11
Woda smakowa z owocami	10
Smoothie warzywno-owocowe	9
Sok z mango	8
Smoothie z papają	7
Smoothie z owocami leśnymi	6
Sok jabłkowo-marchewkowy	5
Smoothie z grejpfrutem	4
Sok wieloowocowy	3
Smoothie z jagodami acai	2
Smoothie z awokado	1
Woda mineralna z cytryną	1
Herbata owocowa	1
Woda mineralna	1
Herbata ziołowa	1
Napój energetyczny	1
Herbata zielona	1
Herbata czarna	1
Herbata biała	1
Cola	1
Piwo	1
Wino czerwone	1
Wino białe	1
Kawa	1
Smoothie z dyni	1
Sok dyniowy	1
Mleko sojowe	1
Mleko migdałowe	1
Mleko ryżowe	1
Mleko owsiane	1
Mleko kokosowe	1
Mleko krowie	1
Mleko kozie	1
Mleko owcze	1
Napoje proteinowe	1
Napój ryżowy	1



Napój owsiany	1
Napój migdałowy	1
Napój sojowy	1
Napój z orzechów nerkowca	1
Napój z orzechów laskowych	1
Napój z orzechów brazylijskich	1
Napój z orzechów makadamia	1
Napój z orzechów włoskich	1
Napój z orzechów piniowych	1
Napój z orzechów pecan	1
Napój z kasztanów	1
Napój z kaszy jaglanej	1
Napój z quinoa	1
Napój z amarantusa	1
Napój z komosy ryżowej	1

PRZYKŁADOWE TYGODNIOWE MENU – DIETA NISKOPOTASOWA

Poniedziałek

Śniadanie:	• Owsianka na wodzie z dodatkiem jagód • Tost z białego chleba z masłem • Herbata ziołowa
Drugie śniadanie:	• Jogurt naturalny • Garść borówek
Obiad:	• Pieczony fileć z kurczaka • Gotowane marchewki i fasolka szparagowa • Białe ryż • Sałatka z ogórków, cebuli i oliwy z oliwek
Podwieczorek:	• Jabłko • Herbata ziołowa
Kolacja:	• Kanapki z białego chleba z twarogiem i rzodkiewkami • Sałatka z sałaty lodowej i cytryny

Wtorek

Śniadanie:	• Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym • Herbata miętowa
Drugie śniadanie:	• Sok żurawinowy • Krakersy ryżowe
Obiad:	• Gotowany dorsz z cytryną • Gotowane brokuły i kalafior • Puree ziemniaczane (gotowane w dużej ilości wody, aby zmniejszyć zawartość potasu)
Podwieczorek:	• Gruszka • Napar z melisy
Kolacja:	• Zupa jarzynowa z kalafiolem, marchewką i selerem naciowym • Chleb pszenny

Środa

Śniadanie:	• Twarożek z miodem i gruszką • Tost z białego chleba • Herbata ziołowa
Drugie śniadanie:	• Garść winogron, jogurt naturalny
Obiad:	• Pieczone polędwiczki wieprzowe • Gotowane buraki i brukselka • Makaron z oliwą z oliwek
Podwieczorek:	• Kilka truskawek • Herbata z rumianku
Kolacja:	• Sałatka z kapusty pekińskiej, ogórków i kukurydzy • Chleb pszenny z masłem

Czwartek

Śniadanie:	• Jajecznica z 2 jaj na maśle • Tost z białego chleba • Herbata miętowa
Drugie śniadanie:	• Sok jabłkowy, krakersy ryżowe
Obiad:	• Kurczak pieczony z ziołami • Gotowane fasolka szparagowa i marchewka • Puree ziemniaczane (gotowane w dużej ilości wody)
Podwieczorek:	• Mały kawałek ciasta drożdżowego • Herbata ziołowa
Kolacja:	• Kanapki z białego chleba z pastą z tuńczyka • Sałatka z sałaty lodowej i rzodkiewek

Piątek

Śniadanie:	• Jogurt naturalny z miodem i borówkami • Tost z białego chleba • Herbata miętowa
Drugie śniadanie:	• Sok żurawinowy, garść krakersów ryżowych
Obiad:	• Pieczony dorsz z ziołami • Gotowane brokuły i kalafior • Ryż biały
Podwieczorek:	• Jabłko • Herbata z rumianku
Kolacja:	• Kanapki z białego chleba z pastą jajeczną • Sałatka z kapusty pekińskiej, ogórków i kukurydzy

Sobota

Śniadanie:	• Twarożek z miodem i jagodami • Tost z białego chleba • Herbata ziołowa
Drugie śniadanie:	• Sok jabłkowy, jogurt naturalny
Obiad:	• Pieczone polędwiczki wieprzowe • Gotowane brukselka i marchewki • Puree ziemniaczane (gotowane w dużej ilości wody)
Podwieczorek:	• Gruszka • Napar z melisy
Kolacja:	• Zupa jarzynowa z kalafiolem, marchewką i selerem naciowym • Chleb pszenny

Niedziela

Śniadanie:	• Owsianka na wodzie z dodatkiem jagód • Tost z białego chleba z masłem • Herbata miętowa
Drugie śniadanie:	• Jogurt naturalny, kilka truskawek
Obiad:	• Pieczony kurczak z ziołami • Gotowane brokuły i kalafior • Makaron z oliwą z oliwek
Podwieczorek:	• Mały kawałek ciasta drożdżowego • Herbata ziołowa
Kolacja:	• Kanapki z białego chleba z twarogiem i rzodkiewkami • Sałatka z sałaty lodowej i cytryny

LEKI – INTERAKCJE

Wiele leków poprzez swój mechanizm działania prowadzi do podwyższenia poziomu potasu w surowicy. W razie przyjmowania któregoś z poniższych leków i współistnienia podwyższonego poziomu potasu w surowicy, należy koniecznie poinformować o tym fakcie swojego lekarza. Nie można samodzielnie odstawić leku bez uprzedniej konsultacji ze swoim lekarzem!

Leki (w nawiasach nazwy handlowe leku):

Spironolakton (Finospir, Sprironol, Spironolactone Mefreg, Verospiron) - jest to lek moczopędny oszczędzający potas, stosowany głównie w leczeniu niewydolności serca i nadciśnienia tętniczego.

Eplerenon (Eleveon, Eplenocard, Eplerenon Medical Valley, Eplerenon Medreg, Esporo, Inspra, Nonpres) - podobny do spironolaktonu, ale bardziej selektywny w działaniu.

Finerenon (Karendia) - jest stosowany w leczeniu nadciśnienia tętniczego oraz niewydolności serca oraz jako lek nefroprotektoryjny (chroniący nerki).

Inhibitory konwertazy angiotensyny - stosowane głównie w leczeniu niewydolności serca i nerek oraz nadciśnienia tętniczego:

- Ramipril (Ramipril Actavis, Tritace, Polpril, Piramil, Vivace)
- Egitramlon - preparat złożony zawierający ramipril i amlodypinę
- Perindopril (Perindopril Teva, Prenessa, Prestarium, Pricoron, Vidotin)

Perindopril z amlodypiną (Amlessa, Amlessini, Aramlessa, Co-Prestarium, prestopzek Combi, Vilpin Combi)

- Enalapril - (Benarapril, enarenal)

Enalapril z lekranidypiną (Lercaprel)

- Lisinopril - (LisiHexal, Lisinopril Aurovitas, Lisinoratio, Lisiprol, ranopril)
- Cilazapril - (Cazaprol, Cilan, Inhibace, Symibace)
- Quinapril - (Acurelan, Accupro, Pulsaren)
- Benazepril - (Lotensin)
- Fosinopril - (Monopril)
- Moexipril - (Univasc)
- Trandolapril - (Gopten)
- Zofenopril - (Zofenil)

- Spirapril - (Renormax)
- Imidapril - (Tanatril)
- Captopril - (Captopril)

Leki – tzw. sartany stosowane głównie w leczeniu niewydolności serca i nerek oraz nadciśnienia tętniczego:

- Losartan (Losartan, Lorista, Xartan)
- Valsartan (Valsartan, Diovan, Valsacor)
- Candesartan (Candesartan, Atacand, Carzap)
- Irbesartan (Irbesartan, Aprovel, Irprestan)
- Telmisartan (Telmisartan, Micardis, Polsart)
- Olmesartan (Olmesartan, Olmetec)
- Eprosartan (Eprosartan, Teveten)

Lista suplementów diety i leków dostępnych na naszym rynku, zawierających potas.

Podajemy również zawartość jonów potasu w 1 tabletkę.

Suplement	Zawartość potasu (mg/tabletka)
7Nutrition Potas	300
7Nutrition Potas Glukonian	300
Activlab Pharma Potas	300
Aliness Potas Cytrynian	200
Aliness Potas Cytrynian	200
ALLNUTRITION Potas	300
ALLNUTRITION Potas Glukonian	300
Allnutrition Potas Plus	300
Apteo Potas	350
Asparaginian Magnokal	250
Aspargin	150
Aspot	157,5
Biofarmacja bioPotas	300
BioPotassium	99
BioTech USA Potas	300
BioTech USA Potas Glukonian	300
Bluebonnet Potas Glukonian	99
Bluebonnet Potassium	99
Carlson Potas Glukonian	99



Carlson Potassium	99
Country Life Potas Glukonian	99
Country Life Potassium	99
Doctor's Best Potas Cytrynian	200
Doctor's Best Potas Cytrynian	200
Doctor's Best Potas Cytrynian	200
Doctor's Best Potas Glukonian	99
Doctor's Best Potassium	99
Doppelherz Aktiv Na Skurcze	300
Doppelherz Aktiv Potas-Magnez	300
Doppelherz Aktiv Potas-Magnez Glukonian	300
ForMeds BICAPS Potas	300
ForMeds BICAPS Potas Glukonian	300
ForMeds Bicaps Potassium	300
ForMeds F-Potas	200
ForMeds F-Potas Cytrynian	200
Health Labs Care Potas	300
Health Labs Care Potas Cytrynian	300
Health Labs Potas	300
Health Labs Potas Glukonian	300
Holland & Barrett Potas Cytrynian	200
Holland & Barrett Potas Glukonian	99
Holland & Barrett Potassium Gluconate	99
IRON HORSE Potas	300
IRON HORSE Potas Glukonian	300
Jarrow Formulas Potas Cytrynian	200
Jarrow Formulas Potas Glukonian	99
Jarrow Formulas Potassium Citrate	99
Kaldyum	315
Kalipoz prolongatum	391
Life Extension Potas Glukonian	99
Life Extension Potassium	99
Lifeline Diag Potassium.Point	300
Magnez + Potas	300
Max Potas	300
Medica Herbs Potas	200
Medica Herbs Potas Cytrynian	200
Medverita Potas Cytrynian	200
Medverita Potas Cytrynian	200
Medverita Potas Cytrynian	200
MyVita Potas	200
MyVita Potas Glukonian	200
Natrol Potas Glukonian	99
Natrol Potassium	99



Nature's Bounty Potas	99
Nature's Bounty Potas Glukonian	99
Naturell Potas Plus	250
Now Foods Potas Cytrynian	200
Now Foods Potas Cytrynian	200
NOW Foods Potas Cytrynian	200
NOW Foods Potas Glukonian	99
Now Foods Potassium Citrate	300
Now Foods Potassium Gluconate	99
Nutrigold Potas	300
Nutrigold Potas Glukonian	300
Olimp Potas	300
Olimp Potas	300
Olimp Potas	300
Olimp Potas Glukonian	300
Olimp Potassium Gluconate	300
Osavi Potas	300
OstroVit Potas	300
OstroVit Potas Glukonian	300
Pharmovit Potas	200
Pharmovit Potas Cytrynian	200
Polomag K+	300
Potazek	300
PotazeK Max	300
Potazek SR	330
Pure Encapsulations Potas Glukonian	99
Pure Encapsulations Potassium	99
Puritan's Pride Potas Cytrynian	200
Puritan's Pride Potas Glukonian	99
Puritan's Pride Potassium Gluconate	99
Real Pharm Potas	300
Real Pharm Potas Glukonian	300
Scitec Nutrition Potas	300
Scitec Nutrition Potas Glukonian	300
Scitec Nutrition Potas Glukonian	300
Scitec Nutrition Potassium	300
SFD Potas	300
SFD Potas Glukonian	300
Singularis Superior Potas Forte SR	300
Singularis Superior Potas Forte SR	300
Solaray Potas Glukonian	99
Solaray Potassium	99
Solgar Potas	99
Solgar Potas Cytrynian	200



Solgar Potas Cytrynian	200
Swanson Potas	99
Swanson Potas Cytrynian	200
Swanson Potas Cytrynian	200
Thorne Research Potas Glukonian	99
Thorne Research Potassium	99
Trec Nutrition Potas	300
Trec Nutrition Potas Glukonian	300
Universal Nutrition Potas	300
Universal Nutrition Potas Glukonian	300
Viridian Potas Cytrynian	200
Viridian Potas Cytrynian	200
Vitalmax Potas Cytrynian	300
Vitalmax Potas Glukonian	300
Vitalmax Potassium	300
Yango Potas	300
Yango Potas Glukonian	300



Autorzy: prof. dr hab. n. med. Sylwia Małgorzewicz^{1,2}, dr n. med. Piotr Jagodziński¹, mgr Anna Pitra-Szymajda¹

¹ Klinika Nefrologii, Transplantologii i Chorób Wewnętrznych Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego

² Zakład Żywienia Klinicznego i Dietetyki

Gdańsk, kwiecień 2025