

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	9
Leki – interakcje	11
Lista suplementów diety i leków zawierających potas.....	13

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

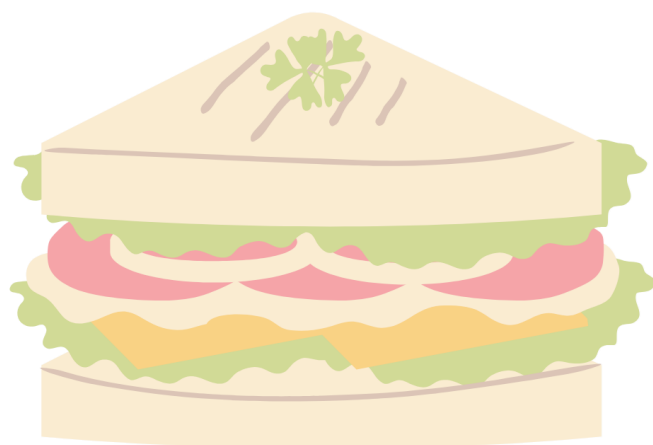
- Utrzymanie odpowiedniego nawodnienia jest ważne, jednak ilość spożywanych płynów powinna być oparta o zalecenia lekarza.

Podsumowanie

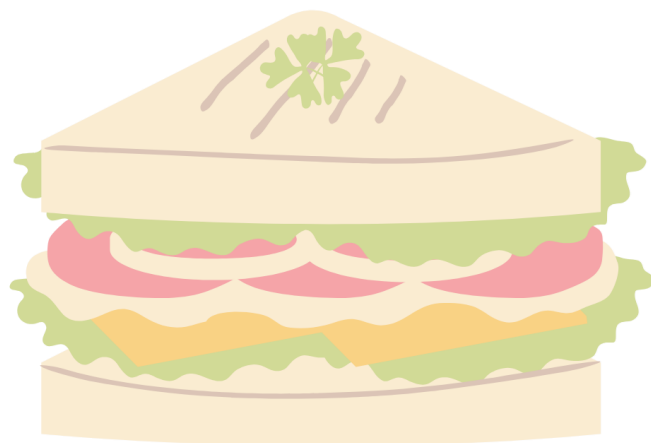
Dieta niskopotasowa wymaga świadomego wyboru produktów spożywczych i uważnego planowania posiłków. Dzięki odpowiedniej diecie osoby z niewydolnością nerek lub innymi schorzeniami mogą skutecznie kontrolować poziom potasu w organizmie, unikając powikłań zdrowotnych. Regularne konsultacje ze swoim lekarzem,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

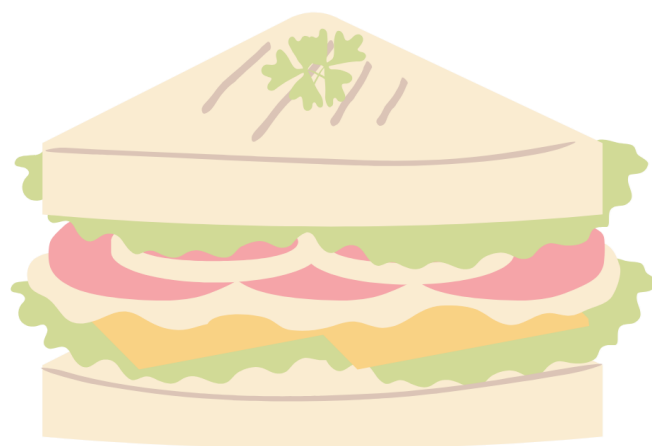
Produkt	Zawartość potasu (mg/100 g)
Pomidory, suszone	3427
Soja nasiona suche	2132
Kakao 16%, proszek	1927
Morele, suszone	1666
Kakao naturalne o obniżonej zawartości tłuszczu	1524
Banan, suszony	1493
Fasola biała, nasiona suche	1188
Pistacje, surowe	1090
Brzoskwinie, suszone	996
Figi, suszone	938
Rodzynki	833
Pestki dyni	810
Śliwki, suszone	804
Słonecznik, nasiona łuskane	793
Migdały, surowe	778
Ciecierzycy, suszona	718
Daktyl, suszony	688
Jabłko, suszone	665
Orzechy piniowe	662
Orzechy laskowe	616
Czekolada mleczna	607
Awokado	600
Czekolada gorzka	581
Soja zielona, gotowana	539
Gruszki, suszone	533
Jarmuż, surowy	530
Kasztany jadalne, suszone	518
Papaja, suszona	484



Orzechy włoskie	474
Fasola biała z puszki	454
Kasza gryczana, sucha	443
Brukselka, surowa	416
Chia, nasiona	407
Banany, surowe	395
Płatki jęczmienne	388
Melon, surowy	382
Płatki owsiane	379
Wiśnie, suszone	376
Karczochy -surowe	370
Kokos, suszony miąższ	356
Chleb żytni pełnoziarnisty	356
Ziemniaki, gotowane	353
Groszek zielony, surowy	353
Czarna porzeczka, surowa	336
Seler naciowy, surowy	320
Seler korzeniowy, surowy	320
Bakłażan, surowy	305
Kalarepa, surowa	304
Kalarepa	304
Kiwi, surowe	290
Ananas, suszony	290
Seler korzeniowy, gotowany, odsączony, bez soli	284
Pomidory, surowe	282
Marchew, surowa	282
Mango, suszone	279
Dynia-surowa	278
Grejpfrut, surowy	277
Fasola czerwona, z puszki	277
Morele, surowe	275
Biała porzeczka, surowa	275
Kapusta czerwona, surowa	269
Kasza jęczmienna, perłowa	264
Soczewica, gotowana, konserwowa	263
Bób, gotowany	261
Ryż brązowy, suchy	260
Czerwona porzeczka, surowa	259
Papryka czerwona, surowa	255
Papaja, surowa	255
Cukinia, surowa	250
Rzodkiewki, surowe	236
Szpinak, surowy	235
Bataty, gotowane	230
Agrest, surowy	230
Kapusta biała, surowa	228



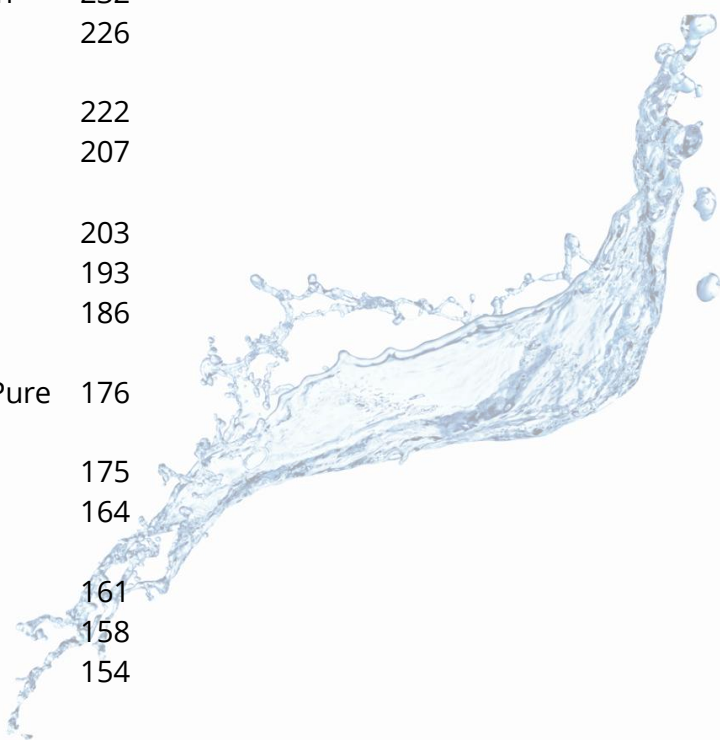
Kasza jęczmienna, pęczak	228
Winogrona, surowe	226
Kasza jaglana, sucha	220
Ananas, surowy	220
Jagody, suszone	214
Kalafior, surowy	214
Borówki, suszone	214
Brukselka, gotowana	208
Śliwki, surowe	208
Maliny, surowe	203
Czereśnie, surowe	202
Mango, surowe	201
Brzoskwinie, surowe	200
Kapusta biała, gotowana, zasmażana	198
Mandarynki, surowe	189
Pomarańcze, surowe	183
Groszek zielony, gotowany	177
Morele, w puszcze	177
Papryka zielona, surowa	176
Jeżyny, surowe	162
Szpinak, gotowany	158
Buraki, gotowane	156
Wiśnie, surowe	150
Jarmuż, mrożony, gotowany, odsączony bez soli	144
Ciecierzycy, konserwowa	144
Chleb pszenny	137
Rabarbar, surowy	136
Jabłka, surowe	134
Truskawki, surowe	133
Arbuz, surowy	130
Marchew, gotowana	127
Cytryny, surowe	125
Gruszki, surowe	118
Winogrona, w puszcze	107
Brzoskwinie, -w syropie	92
Kalafior, gotowany	88
Żurawina, surowa	80
Borówki, surowe	77
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana	75
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	74
Gruszki, w syropie	66
Jagody, surowe	62
Żurawina, suszona	49



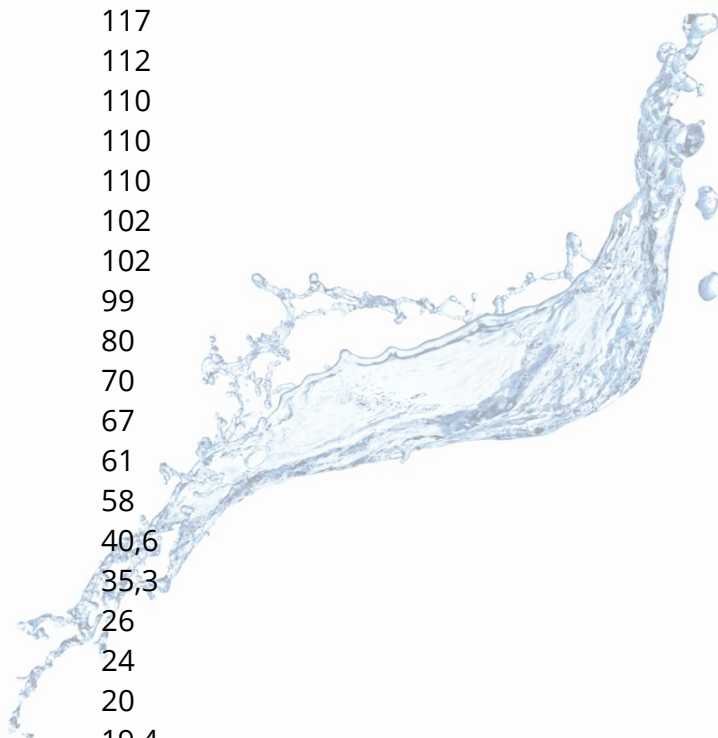
Pamiętaj, że zawartość potasu w produktach może się różnić w zależności od odmiany, sposobu uprawy oraz przetwarzania. Aby dokładnie monitorować spożycie potasu, warto konsultować się z dietetykiem oraz regularnie sprawdzać etykiety produktów spożywczych.

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

Napój	Potas (mg/100 ml)
Sok z buraka 100% (Oleofarm)	348
Sok pomidorowy	260
Woda kokosowa z orzecha	250
Sok wieloowocowy z owoców egzotycznych	232
Smoothie: kokos, ananas, banan, pomarańcza (Vital Fresh - Biedronka)	226
Sok winogronowy z białych winogron	222
Smoothie: truskawka, winogrono, banan, pomarańcza (Vital Fresh - Biedronka)	207
Sok malinowy 100% (Oleofarm)	203
Napój sojowy	193
Smoothie: mango, jabłko, banan, marakuja (Vital Fresh - Biedronka)	186
Jogurtowe Smoothie Śliwka-Jabłko (Pikok Pure - Biedronka)	176
Sok pomarańczowy	175
Smoothie: ogórek, burak, seler, jabłko, banan (Vital Fresh - Biedronka)	164
Mleko kozie	161
Sok marchewkowo-jabłkowy	158
Jogurtowe Smoothie Jogurt-Truskawka- Jabłko (Pikok Pure - Biedronka)	154
Sok z wiśni 100% (Oleofarm)	150
Mleko krowie 1,5%/2%	141
Mleko krowie 3,2%	139
Mleko owcze	136
Sok jeżynowy	135



Smoothie: szparagi, jabłko, banan, limonka (Vital Fresh - Biedronka)	134
Sok ananasowy	134
Napoje proteinowe ZOTT protein	131
Sok gruszkowy	130
Kawa, napar bez cukru	126
Owsiane smoothie - jagoda i gruszka/banan i mango/wiśnia i banan (Vemondo - Lidl)	125
Sok limonkowy	117
Sok z arbuza 100%	112
Sok jabłkowy	110
Wino białe, słodkie	110
Wino czerwone	110
Sok grejpfrutowy	102
Sok cytrynowy	102
Sok marchwiowy	99
Sok żurawinowy	80
Wino białe, półwytrawne	70
Nektar morelowy	67
Wino białe, wytrawne	61
Sok wieloowocowy z owoców krajowych	58
Napój owsiany (Alpro)	40,6
Napój migdałowy (Alpro)	35,3
Piwo pełne	26
Nektar z mango w puszcze	24
Herbata owocowa	20
Napój z orzechów laskowych (Alpro)	19,4
Herbata czarna, napar bez cukru	16
Napój kokosowy (Alpro)	14
Piwo bezalkoholowe	8
Herbata zielona, napar bez cukru	8
Napój energetyczny	3
Cola	2
Woda mineralna z cytryną	0.2
Woda mineralna (Polaris)	0.2



Tabele sporządzono w oparciu o bazę danych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – PIB oraz U.S. Department of Agriculture.

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 filet z kurczaka • Gotowane marchewki i fasolka szparagowa • Białryż • 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 kalafiorem, 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 twarożkiem 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)
- Egiramlon - preparat złożony zawierający ramipril i amlodypinę
- Perindopril (Perindopril Teva, Prenessa, Prestarium, Pricoron, Vidotin)

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

- Enalapril - (Benarapril, enarenal)

Enalapril z lekanidypiną (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, prof. dr hab. Alicja Dębska-Ślizień¹

¹ Klinika Nefrologii, Transplantologii i Chorób Wewnętrznych Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego

² Zakład Żywienia Klinicznego i Dietetyki

Gdańsk, sierpień 2026