

## غذاهای حاوی پتاسیم بالا:

-میوه ها و سبزی های خاص مانند:

(موز-خربزه-پرتقال-گوجه-سیب زمینی و بعضی از آب میوه ها)

-شیر و ماست

-انواع لوبیا-نخود-حبوبات

-اغلب جایگزین های نمک

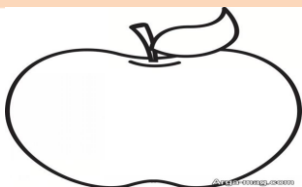
-غذاهای سرشار از پوتئین مانند: گوشت قرمز- گوشت مرغ و ماهی

### نکات:

-جهت استفاده از حبوبات حتما از ۴۸ ساعت قبل در آب خیس شود و هر ۴ تا ۶ ساعت یکبار آب آن عوض شود.

-میوه ها پوست گرفته شود زیرا بیشترین پتاسیم در زیر پوست و اطراف هسته جمع میشود.

-سیب زمینی باید حتما پوست کنده شود و به قطعات کوچک تقسیم شود و ۲۴ ساعت در آب خیس شود تا پتاسیم آن به حداقل برسد.



## جدول میوه های مجاز:

مقدار مصرف مجاز	میوه های مجاز با پتاسیم کمتر از ۲۰۰ میلی گرم
نصف لیوان	ذغال اخته
۱ عدد	لیمو ترش
۱ عدد متوسط	لیمو شیرین
نصف لیوان	آناناس خام
۳ عدد متوسط	گوجه سبز
نصف لیوان	توت سیاه
۱ عدد متوسط	سیب
نصف لیوان	آب سیب
نصف لیوان	گیلاس
۱۲ عدد	آلبالو
۱۵ عدد کوچک	انگور
۵ عدد	خرما خشک
نصف لیوان	تمشک
نصف لیوان	توت فرنگی
یک لیوان	هندوانه
نصف لیوان بدون شربت	کمپوت هلو



مجتمع تخصصی و فوق تخصصی فارابی

دفتر آموزش سلامت

## محدودیت غذایی



کدشناسه: 1-F-TEP26

تاریخ ابلاغ: ۹۵/۹/۱

تاریخ بازنگری: ۹۶/۹/۱

تهیه کننده:

زهرا ایزدی سوپروایزر آموزش سلامت

## جدول سبزیجات مجاز:

مقدار مصرف مجاز	سبزیجات مجاز کمتر از ۲۰۰ میلی گرم
نصف لیوان	چغندر کنسرو شده
نصف لیوان	اسفناج خام
نصف لیوان	کلم پخته
نصف لیوان	پیاز
نصف لیوان	هویج
نصف لیوان	بادمجان
نصف لیوان	گل کلم خام
یک ساقه	کرفس
نصف لیوان	ذرت جوشانده
نصف لیوان	نخود فرنگی
۴ عدد	تربچه
نصف لیوان	کدو پخته
نصف لیوان	شلغم



## جدول سبزیجات غیر مجاز:

سبزیجات غیر مجاز بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم	
کلم بروکلی	کلم قمری
قارچ	بامیه
زردک	کدو تنبل
شلغم زرد	چغندر
ذرت	کنگر فرنگی
کلم چینی	لوبیا خشک
سیب زمینی	گوجه فرنگی
کدو حلوائی	لفل
آب گوجه فرنگی	سیب زمینی تنوری
سیب زمینی پخته	



## جدول میوه های غیر مجاز:

میوه های غیر مجاز بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم	
کیوی	شلیل
پرتقال	زردآلوی کمپوت شده
آب پرتقال	گریپ فروت
هلو	گلابی
موز	میوه خشک
طالبی	انبه
انجیر خشک	برگ زردآلو
آب آلو	آلو بخارای خشک
کشمش	انار
توت خشک	

