

Vejledende portionsstørrelser for rå frugt og grønt

100 gram rå frugt

1 skive ananas

1 lille appelsin

3 klementiner

1 fersken

1/2 grapefrugt

10 jordbær

1 stor båd melon

1 lille pære

10 vindruer

1 middelstort æble

100 gram rå grøntsager

1/4 agurk

1/4 blomkål

3 dl snittet hvidkål

1 stort løg

1 1/2 dl majskerneler

1 peberfrugt

1/2 porre

1 rødbede

1/5 salathoved (iceberg)

1 stor tomat

1 stor gulerod

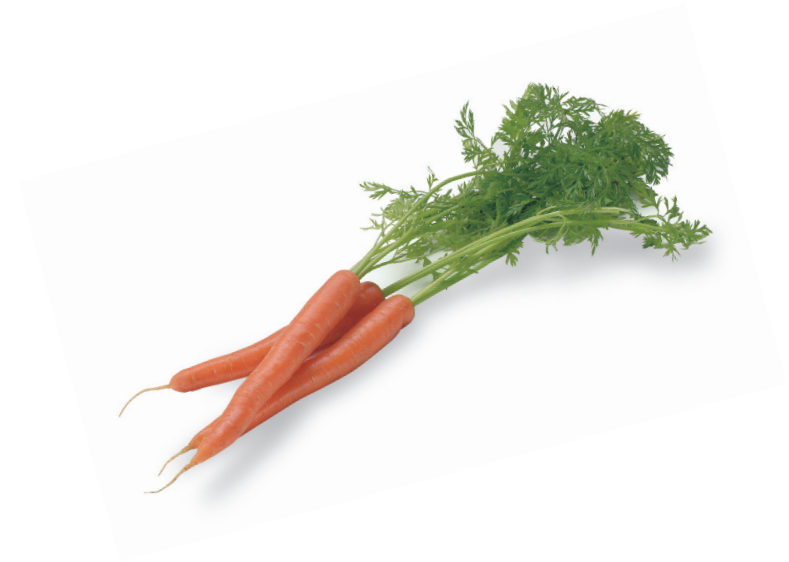
1/4 squash (courgette)

De angivne mængder er uden skræl og kernehus

Kilde: Grøntsager hver dag, FDB.

Diæt ved nyresygdom

KALIUM



LEO@ET-2014-01-07 @LEO Pharma A/S, CVR. NO. 56 75 95 14, NOV 03 DIX.



LEO Pharma A/S
Industriparken 55
DK — 2750 Ballerup

Phone +45 4494 5888
Fax +45 7226 3323
www.leo-pharma.com

LEO®



Kalium er en vigtig bestanddel af alle kroppens celler. De fleste patienter med nyresygdom kan ikke udskille det kalium, der tilføres med kosten.

Kroppens indhold af kalium er derfor ofte for højt. Et højt indhold af kalium kan føre til alvorlige hjerteproblemer.

Det er derfor vigtigt, at man følger de få kostråd, der ofte er nødvendige for at holde kroppens indhold af kalium på et passende niveau.

Marianne Rix, København 2014

*Pjecen er revideret i marts 2014 af kliniske diætister
Anne Winsnes Rasmussen, Jette Thomsen Fabricius,
Anette Damsgård Koch og Ulla Jakobsen.*

Der er kalium i meget af den mad, vi spiser. At undgå kalium i kosten er ikke muligt, men mængden kan begrænses.

I mange tilfælde er få ændringer i kosten nok til at nedsætte blodets indhold af kalium.

Prøv at være opmærksom på:

- Kun at drikke to kopper kaffe (250 ml) eller to krus frysetørret (500ml) dagligt.
- At undgå drikke som kakaodrikke, frugt- og grøntsagsjuice. Begræns drikkemælk og surmælksprodukter til 1,5 dl dagligt.
- At spise frugt i begrænset mængde – max. 100 g. Se liste på bagsiden. Frugt fra dåse kan dagligt spises i den dobbelte mængde af frisk frugt. Det er bedst at undgå banan. Nødder og mandler samt tørret frugt kan spises i meget små mængder.

■ At spise rå grøntsager i begrænset mængde – max. 100 g. Se liste på bagsiden.

■ Kun at spise chokolade, marcipan, nougat og lakrids i meget små mængder.

Kan du ikke, ved at følge disse råd, nedsætte blodets indhold af kalium, bør du tale med afdelingens kliniske diætist.

