



Στην περίπτωση που πρέπει να **περιορίσετε** το **κάλιο** από την διατροφή σας καλό θα ήταν να αποφύγετε τρόφιμα όπως πιτυρούχο ψωμί, ωμοί καρποί σόγιας και ξηροί καρποί, όσπρια όπως φασόλια, γάλα σε σκόνη, αβγά, γάλα εβαπορέ, αποξηραμένα φρούτα όπως χουρμάδες, σύκα και δαμάσκηνα, κρέατα, ψάρια, μοσχάρι, κοτόπουλο, αρνί, μύδια, γαλοπούλα, συκώτι, γλώσσα, μύδια, γαρίδες, αστακός.

Φρούτα με μεγάλη περιεκτικότητα σε κάλιο είναι η *μπανάνα, τα βερίκοκα, το πεπόνι, το πορτοκάλι, τα ροδάκινα, τα σύκα, τα κεράσια, οι φράουλες, το αβοκάντο, οι σταφίδες, οι φράουλες, ο ανανάς, τα αχλάδια, τα λεμόνια, το καρπούζι*. Προτιμήστε να κόψετε τα φρούτα αυτά σε μικρά κομμάτια για να υπάρξει μεγαλύτερη απώλεια καλίου.

Λαχανικά με μεγάλη περιεκτικότητα σε κάλιο είναι οι *πατάτες, τα μπρόκολα, το λάχανο, τα φασολάκια, οι αγκινάρες, τα αντίδια, η ντομάτα, τα κολοκυθάκια, τα παντζάρια, το κουνουπίδι, οι μελιτζάνες, τα ραδίκια, το αγγούρι, το μαρούλι*. Για να μειωθεί η περιεκτικότητα σε κάλιο αυτών των λαχανικών θα πρέπει αν γίνει ειδική επεξεργασία που αναφέρεται παρακάτω. Άλλα τρόφιμα που περιέχουν κάλιο είναι η σοκολάτα, το κακάο σε σκόνη, η καραμέλα, οι κύβοι λαχανικών, η μπύρα, ο καφές και οι χυμοί φρούτων.

Τρόφιμα με χαμηλή ποσότητα καλίου είναι τα ζυμαρικά από άσπρο αλεύρι, το

άσπρο ψωμί και οι φρυγανιές, το άσπρο ρύζι και το καλαμπόκι, το γιαούρτι, το βούτυρο, το ελαιόλαδο το σπορέλαιο και οι ελιές.

Για την μείωση της ποσότητας του καλίου που υπάρχει στα διάφορα λαχανικά καλό θα ήταν να βράζονται με αρκετό νερό, να χύνετε το πρώτο βρασμένο νερό και να ξαναβράζετε με νέο νερό. Στο σερβίρισμα το νερό θα πρέπει να στραγγίζεται.

Τα παρακάτω τρόφιμα μπορούν να καταναλωθούν ωμά σε μικρές ποσότητες : μαρούλι, κρεμμύδι, ντομάτα, πράσινη πιπεριά και αγγούρι.

Ειδική κατεργασία με βράσιμο από το προηγούμενο βράδυ απαιτείται για την επεξεργασία της πατάτας, όποτε αυτή υπάρχει στο διαιτολόγιο σας. Σε περίπτωση που πρέπει να περιοριστεί και η πρόσληψη πρωτεΐνης τότε θα πρέπει να μειωθεί η κατανάλωση γάλακτος, κρέατος, κοτόπουλου, ψαριού και αυγο.