

Calculat per 100gr. d'aliment comestible

	< 150 mg Potassi/Fòsfor	150/300 mg Potassi/Fòsfor	+ 300 mg Potassi/Fòsfor
Sopes i Salses	Maionesa, allioli, salsa agredolça, salsa beixamel, carbonara, tomàquet pelat enllaunat.	Salsa de tomàquet fregit, brou de carn concentrats, brou de verdures naturals. salsa al curri, barbacoa, bolonyesa.	Glaçons carn tipus Maggi avecrem, sopes reconstruir, Ketchup, salsa de soja, mostassa.
Verdures, Llegums	Ceba, pèsols, mongetes, cogombre, pebrot vermell i verd, endívia, espàrrecs, albergínia, iceberg.	Carbassó, pastanaga, endívia, carbassa, coliflor, faves, tomàquet, bledes, patates, bròquil, xampinyons en conserva, porro.	Espinacs, carxofes, llegums, gaspatxo, algues, xampinyons, remolatxa.
Cereals	Cereals blat de moro, blat i mel, galetes maria, croissant no envasat, arròs, cuscus, pasta, pa, pa motlle, lasanyes, pizza congelada.	Blat de moro panotxa, canelons de carn.	Integrals, salvat, musli, Allbran keloggs, eko soluble.
Ous i carns vermelles	Truita, clara d'ou, croquetes, pollastre.	Filet porc, vedella, bou, xai, cervells, conill, gall dindi, garrí, guatlla.	Carn de cavall, rovells d'ou.
Peixos i marisc	Rossellones, ostres, cranc de riu, croquetes lluç, mer, gall, tonyina al natural, surimi.	Gambes, llagostins, Cloïssa, escopinya, musclo, tonyina fresca, seitó, calamar, salmó, sardina, bacallà pop, rap, moll llenguado.	Bacallà salaó, llagosta, salmó fumat, truita, daurada, sorell.
Embotits	Pernil dolç, gall dindi (una ració 50g).	Xistorra, pernil, pernil dolç, bacó, botifarra, mortadel·la.	Cecina, xoriço, llonganissa, frankfurt, llom embotit, sobrassada, pernil salat.
Llet i derivats	Llet semi de vaca, beguda d'arròs, actimel, iogurt desnatat o amb fruites, flam vainilla, arròs amb llet, natilles / crema catalana, formatge brie, formatge galleg, fresc 0% mg, gelats cremosos, cornetes.	Llet condensada Ideal, llet de cabra o d'ovella, flam ,ou, formatge blau, cabrales, mató, quallada, camembert, llet de soja.	Llet en pols, formatge manxec, formatge cabra fresc, emmental, formatge fos, gruyere, idiazabal fresc de Burgos, llenques, o porcions de formatge i versions light, llevat.
Fruites	Síndria, aranja, nabius, maduixes, caqui, llimona, mango, poma, préssec en almívar, mores, taronja, pera, pinya.	Raïm, albercoc, cireres, prunes, figues, kiwi, mandarina, préssec, meló, nectarina, nespra, suc taronja.	Ametlles, cacauets, festucs, avellanes, nous, castanyes, dàtils, raïm i prunes panses, avocat, figues seques, plàtan, coco soja.
Dolços i postres	Sucre, mel, melmelades, pa de pessic, compotes, guindes.	Teula de xocolata, pa de pessic de xocolata.	Xocolata a la tassa.
Olis i greixos sòlits	Totes Margarina vegetal o de blat de moro.		
Begudes	Tònica, aigua amb gas, beguda isotònica, bitter, vins, sidra cervesa, licors, te, infusió, cava, suc pinya.	Suc de fruites cocacola, cafè, orxata envasada, batut maduixa vainilla cacau envasat, refrescos.	Orxata natural.

La quantitat màxima diària recomanada d'ingesta de potassi en la insuficiència renal és de 2000mg.

La quantitat màxima diària recomanada d'ingesta de fòsfor en la insuficiència renal és de 1000mg.

La quantitat màxima diària recomanada d'ingesta de sodi en hipertensió arterial és de 2000mg.

CONSELLS

- Es poden utilitzar tot tipus de condiments. Però no utilitzi sals de règim ja que solen contenir potassi.
- Les fruites fetes en compota, en almívar, bullides, rostida o al forn permet eliminar part del contingut de potassi. **NO ES POT BEURE EL SUC.**
- Per baixar el contingut de potassi de les verdures i amanides es recomana deixar-les pelades i tallades en remull amb abundant aigua d'un dia per l'altre.
- Els aliments en conserva, congelats o en llauna, tenen menys potassi que els naturals encara que cal rebutjar el brou ja que en ell es concentra la major quantitat de potassi.
- S'aconsella comprar els aliments frescos i congelar-los a casa.
- No es recomana cuinar al vapor, ni en olles a pressió ni en microones ja que concentren la composició dels aliments.
- Evitar els embotits, carns cuites i processades ja que porten fosfats inorgànics com a additius.
- Molts aliments empaquetats tenen fòsfor agregat. Llegiu les etiquetes per veure si diu que porta fòsfor o paraules com "FOS" / "Phos". Els additius que contenen fòsfor són: E322, E338, E339, E340, E341, E343, E442, E450, E451, E452 i del E622 al 635.
- Les persones que hagin de vigilar la ingesta de líquids han de limitar les sopes, sucs i altres aliments amb gran quantitat d'aigua.

INTERNET AJUDA

Apps:



Bibliografía: <http://www.kidney.org/atoz/content/potassium>
http://www2.kidney.org/professionals/kdoqi/guidelines_bone/guide4.htm
http://www.who.int/nutricion/publications/guidelines/sodium_intake_printversion.pdf