

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

منابع پتاسیم در رژیم غذایی

نکات اصلی:

- در بیماران مبتلا به فشار خون بالا که بیماری کلیوی ندارند، بر افزایش مصرف سبزیجات و میوه جات پر پتاسیم تأکید می گردد.
- در بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه یا بیماران دیالیزی، مصرف پتاسیم بایستی محدود تر شود.

سبزیجات کم تا متوسط پتاسیم

لوبیا سبز (نصف لیوان)، خیار پوست کنده (۱ عدد متوسط)، شاهی (نصف لیوان)، جعفری (نصف لیوان)، کاهو (۱ لیوان)، فلفل سبز (نصف لیوان)، کلم خام (یک لیوان)، کلم پخته (نصف لیوان)، گل کلم (نصف لیوان)، بادمجان (۱ عدد کوچک)، بروکلی خام (نصف لیوان)، پیاز (نصف لیوان)، تربچه (نصف لیوان)، ریواس (نصف لیوان)، شلغم (نصف لیوان)، کدو (۱ عدد کوچک)، کرفس خام (۱ شاخه)، هویج پخته (نصف لیوان)، هویج خام (۱ عدد کوچک)، سبزی خوردن (نصف لیوان)، مارچوبه خام (۶ عدد)، نخود سبز (نصف لیوان)، قارچ خام (نصف لیوان)

سبزیجات پر پتاسیم

چغندر (نصف لیوان)، آب گوجه فرنگی (نصف لیوان)، گوجه فرنگی (۱ عدد متوسط)، رب گوجه فرنگی (۲ ق غ)، سبزی پخته (۵ ق غ)، فلفل تند (نصف لیوان)، سیب زمینی تنوری (نصف ۱ عدد متوسط)، سیب زمینی سرخ کرده (۳۰ گرم)، سیب زمینی آب پز یا پوره (۱ عدد متوسط)، قارچ پخته (نصف لیوان)، کرفس پخته (نصف لیوان)، اسفناج پخته (نصف لیوان)، کلم بروکسل (نصف لیوان)، بامیه (نصف لیوان)، کدو حلوائی (نصف لیوان)، بروکلی پخته (نصف لیوان)، کنگر فرنگی (۱ عدد متوسط)، آب هویج

میوه های کم تا متوسط پتاسیم

سیب (۱ عدد کوچک)، هلو (۱ عدد کوچک)، انگور (۱۵ عدد کوچک)، لیمو ترش (۱ عدد کوچک)، لیمو شیرین (۱ عدد کوچک)، انبه (نصف لیوان)، گلابی (۱ عدد کوچک)، آناناس (۱ برش)، نارنگی (۱ عدد کوچک)، هندوانه (۱ لیوان)، زغال اخته (نصف لیوان)، آلو سیاه یا زرد (۱ عدد متوسط)، زردآلو (۱ عدد متوسط)، گیلاس (نصف لیوان یا ۱۲ عدد کوچک)، انجیر خام (۱ عدد کوچک)، توت فرنگی (نصف لیوان)

میوه های پر پتاسیم

پرتقال (۱ عدد کوچک)، موز (نصف ۱ عدد متوسط)، خرمالو (۱ عدد متوسط)، زردآلو (۲ عدد متوسط یا ۵ عدد برگه خشک)، خرما (۲ عدد)، شلیل (۱ عدد کوچک)، کیوی (۱ عدد کوچک)، طالبی (۱ برش کوچک)، خربزه (۱ برش کوچک)، گرمک (۱ برش کوچک)، آووکادو (یک چهارم عدد)، انجیر خشک (۲ عدد)، انار (نصف ۱ عدد متوسط)، آلو بخارا خشک (۵ عدد)، ازگیل (۲ عدد متوسط)، انبه (۱ عدد متوسط)، گریپ فروت (۱ عدد)، آب گریپ فروت، کشمش، میوه خشک

سایر مواد غذایی پر پتاسیم

آب کمپوت میوه ها، کنسرو ها، آب سبزیجات، آب و عصاره گوشت یا مرغ پخته، آب سوپ و آش، آب خورشید ها، غذاهای با میزان زیاد رُب گوجه فرنگی

اورژانس بیمارستان کوثر سمنان

تهیه کنندگان: مهسا رضائی (کارشناس ارشد تغذیه بالینی)، فاطمه السادات کیا (کارشناس پرستاری)