

Nama : _____

Kalium (*Potassium*)

Kalium (*Potassium*) adalah sejenis mineral yang memainkan peranan penting dalam fungsi jantung dan pengecutan otot. Apabila fungsi ginjal merosot, ia tidak dapat menyingkirkan kalium berlebihan daripada badan. Pengumpulan kalium berlebihan dalam darah akan mengakibatkan gejala berikut:



Kekejangan



Kelemahan otot



Kurang selera makan, rasa loya dan muntah



Kesemutan atau kebas



Degupan jantung yang laju



Serangan jantung

Justeru, anda perlu mengehadkan pengambilan kalium jika paras kalium anda terlalu tinggi.

Paras kalium anda adalah _____ mmol/L. (Cadangan julat Kalium bagi pesakit dialisis yang stabil: 3.5 - 5.5 mmol/L).

ELAKKAN makanan tinggi kalium seperti:



Produk bijirin penuh



Kekacang dan hasil produk



Jus sayur-sayuran dan buah-buahan dalam tin



Produk dan ubatan jamu tradisional



Gantikan garam tinggi kalium, dan pati daging dan sayuran



Produk tenusu



Minuman arak



Kelapa dan hasil produk

✓ Buah-buahan yang Lebih Rendah Kalium



Buah Epal
1 Biji Kecil



Jambu Air
4 Biji



Semangka / Tembikal
1 Potong



Rambutan
5 Biji



Buah Naga
½ Biji



Buah Oren
1 Biji



Nanas
1 Potong



Longan
15 Biji



Buah Pir
1 Biji Kecil



Manggis
5 Biji



Anggur
½ Cawan



Beri Biru
1 Cawan

Note: 1 cawan = 1 cawan sukatan standard (250ml)

✓ Sayur-sayuran yang Lebih Rendah Kalium

1 serving = 100g raw non-leafy; 150g raw leafy



Tomato



Labu



Lada Benggala



Sayur Campur
(Rebus / Beku)



Terung



Taugeh



Kubis Bunga
(Cauliflower)



Kubis (Putih)



Daun Selada



Peria,
Semua Jenis



Bendi



Kacang Panjang

Nota:

- Pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran rendah kalium yang berlebihan dalam sehari boleh mengakibatkan paras kalium dalam darah menjadi tinggi.
- Jika anda masih ingin makan sayur-sayuran tinggi kalium, anda perlu merendam atau merebus sayur-sayuran sebelum makan. Melalui cara ini, sebahagian kalium daripada sayur dapat “ditarik keluar” ke dalam air.
- Air yang diguna untuk merendam dan merebus sayur-sayuran tidak patut digunakan lagi disebabkan kandungan kalium yang tinggi.

Panduan untuk Mengurangkan Kandungan Kalium dalam Makanan:

1



Potong sayuran hingga kepingan kecil



Cuci dan rendam sayur di dalam air yang banyak sekurang-kurangnya 2 jam



Buang airnya sebelum memasak

2



Kupas, potong dan rebus tumbuhan berubi (seperti kentang) dengan air penuh seperiuk dan buang air tersebut selepas masak

3



Elakkan mengguna garam gantikan kerana kandungan kaliumnya tinggi

4



Untuk buah-buahan dan sayur-sayuran dalam tin, buang jus atau sirupnya sebelum makan

5



Elakkan menambah kuah ke nasi kerana kandungan kalium dan fosfat yang tinggi

6



Guna rempah ratus semula jadi berbanding dengan serbuknya sebagai bahan perasa

Untuk maklumat lanjut atau jika anda ada sebarang pertanyaan, sila hubungi pakar pemakanan anda.