

Nama : _____

Memahami Paras Kalium Dalam Darah

Paras kalium dalam darah yang mencukupi adalah penting untuk otot berfungsi dengan baik.

Saranan paras kalium dalam darah adalah **3.5-5.5 mmol/L**



Paras Kalium Dalam Darah Saya Sekarang Adalah

_____ mmol/L.

Jika paras kalium dalam darah anda rendah, simptom berikut boleh berlaku:

- Sembelit
- Keletihan
- Degupan jantung yang tidak teratur
- Kelemahan otot atau kekejangan
- Kesemutan atau kebas

Kesan serius termasuk:

- Kegagalan paru-paru, degupan jantung yang tidak teratur
- Rasa loya, muntah, kembung perut
- Kelemahan otot secara tiba-tiba dan dalam jangka pendek, kekejangan, kelumpuhan

Diet adalah satu cara untuk meningkatkan paras kalium dalam darah anda.

1 Pastikan anda makan protein yang mencukupi dengan mengambil telur, ikan, ayam atau daging sewaktu makan utama anda

2 Makan 2 hidangan buah-buahan dan 2 hidangan sayur-sayuran setiap hari!

Pilih pelbagai jenis *buah-buahan dan sayur-sayuran dari kumpulan yang lebih rendah dan lebih tinggi kalium.

Contoh pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran untuk 1 minggu:

Isnin	Selasa	Rabu	Khamis	Jumaat	Sabtu	Ahad
						
						
						
						

Peringatan mesra:

- ☐ *Proses merendam tidak diperlukan untuk sayur-sayuran yang lebih tinggi kalium jika paras kalium dalam darah rendah.
- ☐ Pantau paras kalium dalam darah anda secara kerap dan aktif:

Tarikh	Paras Kalium dalam Darah

Saranan paras kalium dalam darah = 3.5-5.5mmol/L

Sebaik sahaja paras kalium dalam darah kembali ke paras yang dicadangkan, hadkan pengambilan ^makanan-makanan, buah-buahan dan sayur-sayuran tinggi kalium.

Nota:

** Cara mengurangkan kandungan kalium: potong sayuran hingga kepingan kecil dan rendam di dalam air sekurang-kurangnya 2 jam sebelum anda masak sayuran tersebut. Kemudian, buang airnya.*

^ Sila rujuk kepada risalah kalium yang anda boleh dapatkan dari pusat dialisis anda dan laman web NKF.

Diet anda akan diubahuhkan mengikut paras kalium dalam darah anda.
Jika ada sebarang pertanyaan, sila hubungi pakar pemakanan anda.