

Informar-se também é uma forma de cuidar da saúde

Vamos entender mais sobre **hiperpotassemia e seus efeitos** em quem tem doença renal crônica?

1 Você sabe o que é hiperpotassemia ou hipercalemia?

A hiperpotassemia é resultado do nível alto de **potássio no sangue** e pode gerar complicações no organismo.

O que é potássio e qual sua função?

O potássio é um mineral importante para o bom funcionamento de todas as células, tecidos e órgãos do corpo, principalmente das funções cardíacas. Nossa principal fonte de potássio são os alimentos.

O potássio é eliminado do corpo por meio dos rins. Por isso, pacientes com doenças renais crônicas costumam ter nível elevado de potássio no sangue.

2 Quais são os sintomas?

Alguns sinais como **náuseas, pulso lento, fraco ou irregular, irritabilidade, confusão mental, dormência, fraqueza ou enrijecimento muscular, diarreia e cólicas abdominais** podem ser excesso de potássio no sangue.



A melhor forma de diagnosticar a hiperpotassemia e acompanhar o nível de potássio é por meio do exame de sangue laboratorial. O nível ideal é entre **3,5 a 5,5 mmol/L**.

3 Como prevenir?

Controlar a ingestão de potássio e manter uma dieta balanceada é a melhor forma de prevenção.

Uma das técnicas é a dupla cozedura.

Para saber mais sobre a técnica, consulte o material disponibilizado pela nutricionista.

4 Quais alimentos são indicados e quais evitar?



Para ajudar você no controle diário, disponibilizamos uma tabela simplificada com o teor de potássio de alguns alimentos.

Você pode escolher **duas opções** de alimentos por dia de acordo com o seu nível de potássio. Verifique as cores correspondentes e faça a melhor combinação consultando as tabelas abaixo.

Nível de potássio

Potássio (K) abaixo de 3,5

Potássio (K) entre 3,5 e 5,5

Potássio (K) acima de 5,5

Cor da tabela

3 ou 2 ou 2

2 ou 2

2

Confira o teor de potássio de alguns alimentos nas tabelas:

Recomendação da ingestão diária de potássio: 1.560 mg – 2.050 mg

Abaixo de 150 mg

Alimento	Medida	Teor de potássio
Maçã Fuji	1 unidade	75 mg
Cenoura cozida	2 colheres de sopa	70,4 mg
Beterraba cozida	3 fatias	98 mg
Mandioca cozida	2 colheres de sopa	100 mg
Abobrinha italiana cozida	3 colheres de sopa	102 mg
Batata-doce cozida	2 colheres de sopa	150 mg
Repolho-branco	4 colheres de sopa	75 mg
Alface lisa	3 folhas	87 mg
Couve-manteiga refogada	1 colher de sopa	144 mg
Iogurte natural	1 unidade	99,5 mg
Queijo minas	1 ½ fatia	52,5 mg
Clara cozida por 10 min.	1 unidade	80 mg
Gema do ovo cozida por 10 min.	1 unidade	21,7 mg

Entre 150 e 250 mg

Alimento	Medida	Teor de potássio
Mamão papaia	½ unidade	178,9 mg
Morango	4 unidades	184 mg
Mexerica rio	1 unidade	185 mg
Goiaba vermelha	½ unidade	188 mg
Tangerina	1 unidade	193,8 mg
Abacate	3 colheres de sopa	197,7 mg
Kiwi	1 unidade	207 mg
Palmito pupunha	2 unidades	206 mg
Leite de vaca integral	1 xícara de chá	199,5 mg
Batata-inglesa cozida	2 colheres de sopa	199 mg

É recomendado evitar o consumo de chocolate, massa ou extrato de tomate, refrigerante, água de coco, chás escuros, café do tipo solúvel, oleaginosas (nozes, castanhas, avelã, amendoim), doces de frutas em compotas ou concentrados (do tipo goiabada ou bananada), comida japonesa que contenha algas, cogumelos e soja.

Suco de frutas contém alto teor de potássio devido à quantidade de frutas utilizadas.

Acima de 250 mg

Alimento	Medida	Teor de potássio
Feijão-carioca cozido	4 colheres de sopa (sem o caldo)	255 mg
Feijão-preto cozido	4 colheres de sopa (sem o caldo)	256 mg
Melão	1 fatia média	250 mg
Banana-maçã	1 unidade	253,5 mg
Mamão formosa	1 fatia média	288 mg
Banana-prata	1 unidade	307,8 mg
Farinha de mandioca (torrada)	2 colheres de sopa	328 mg
Banana-nanica	1 unidade	327,1 mg
Coco verde (polpa)	1 xícara de chá	370 mg
Romã	1 xícara de chá	843 mg

Para mais detalhes, consulte a tabela completa.

Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – V2 (TACO), 2006 (Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA – Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP).

Caso tenha dúvidas, converse com nossos médicos e nutricionistas. Fique tranquilo, nossa equipe está totalmente preparada para cuidar do seu bem mais precioso: sua saúde.