

když chybí, nebo přebývá ...

DRASLÍK

Draslík je hlavní minerální prvek v našem organismu, vyskytuje se především uvnitř buněk (intracelulárně). Podílí se na udržení rovnováhy minerálů v tělních tekutinách, na udržení správného poměru vody ve tkáních, na regulaci krevního tlaku a srdečního tepu, ovlivňuje činnost svalů a vedení nervových vzruchů v organismu. Správná hladina draslíku je regulovaná ledvinami. Normální rozmezí je 3,5-5,5 mmol/l.

Nedostatek draslíku (hypokalémie)

Projevy: svalová slabost, nepravidelný tep, střevní poruchy (střevní neprůchodnost, ileus)

Příčina:

- Nadměrné ztráty draslíku (nadměrné pocení, zvracení, průjem)
- Nedostatečný příjem draslíku (hladovění, anorexie, bulimie)
- Některé léky (diuretika, projímadla)
- Velmi vzácně důsledek nevhodné stravy

Nadbytek draslíku (hyperkalémie)

Projevy: svalová slabost, brnění kolem úst, bušení srdce, trnutí jazyka

Příčina:

- Šokové stavy, popáleniny, úrazy, chemoterapie
- Selhání ledvin
- Hormonální poruchy
- Velmi vzácně důsledkem nadměrného příjmu ve stravě

Diagnostika:

Odběr krve ke stanovení hladiny draslíku. Normální rozmezí je 3,5-5,5 mmol/l.

Potraviny s vysokým obsahem draslíku:

- Ovoce: banány, vodní meloun, pomeranč, nektarinky, kiwi, mango, papája, švestky, granátové jablko, datle, rebarbora, avokádo.
- Sušené ovoce (hlavně meruňky, banány, datle, fíky, švestky, rozinky).
- Zelenina – brokolice, růžičková kapusta, brambory, sladké brambory, pastináček, dýně, rajčata, červená řepa, artičok, špenát, celer, cibule, šalotka, červená řepa, petržel.
- Zeleninové a ovocné šťávy a džusy, smoothie.
- Houby, především sušené.
- Luštěniny – hrách, fazole, čočka, sója, cizrna.
- Mléko – čerstvé, sušené i kondenzované, jogurty.
- Ořechy, semínka.
- Čokoláda, čokoládové nápoje.
- Melasa, arašídové máslo.

Potraviny s nízkým obsahem draslíku:

- Ovoce: jablka, borůvky, brusinky, grapefruit, hrušky, hroznové víno, maliny, broskve, ananas.
- Zelenina: chřest, zelené fazole, okurka, lilek, kukuřice, tuřín, ředkvičky, mrkev, celer, zelí, ledový salát, čekanka, čínské zelí, sterilované okurky a hrášek.
- Rýže, těstoviny, bílé pečivo.

Pravidla vaření a přípravy jídel pro snížení obsahu draslíku:

Brambory:

Nekonzumovat pokrmy ze syrových brambor – hranolky, brambory vařené ve slupce, pečené brambory, krokety, bramborový salát, bramboráky.

Před tepelnou úpravou se doporučuje brambory oloupat, nakrájet na malé kousky a ponechat ve vodě alespoň 2 hodiny, poté uvařit v nové vodě a vodu vylít.

Zelenina:

Nepřipravovat zeleninu v páře, na grilu, v troubě, v mikrovlnce.

Zeleninu vařit ve vodě podobně jako brambory. Lze použít sterilovanou, konzervovanou zeleninu nebo zeleninu mraženou. Vodu před konzumací slít.

Ovoce:

Doporučuje se jen 1 ks čerstvého ovoce denně a druhý kus ve formě kompotovaného ovoce bez šťávy.

Polévky se nedoporučují.

Maso:

Upřednostnit vařené maso.

Nepoužívat na přípravu tlakový hrnec.

Nejvyšší podíl draslíku má hovězí maso, hovězí játra.

Pečivo:

Upřednostnit bílé pečivo (rohlíky, veka, bageta, toastový chléb, pšeničný chléb).

V omezeném množství lze konzumovat koláče, bábovky, mazance, buchty, záviny, koblihy.

Celozrnné pečivo není vhodné.

Mléko a mléčné výrobky:

Omezte množství konzumace mléka na max. 50 ml/den. Lze použít náhražky mléka, např. mandlové, ovesné, rýžové. Lze konzumovat zakysané mléčné výrobky (bílý jogurt, zakysaná smetana, kefír) a smetana ke šlehání.

Tekutiny:

Voda a čaj (ovocný, bylinkový).

Filtrovaná nebo instantní káva max. 2 šálky denně.

Dochucovadla:

Pepř, čerstvé a sušené bylinky, česnek, koření, ocet, chilli.