



مجتمع تخصصی و فوق تخصصی فارابی

واحد آموزش سلامت

محدودیت غذایی



Avayesalamat.com

کدشناسه: 1-F-TEP108

تاریخ ابلاغ: ۹۵/۹/۱

تاریخ بازنگری: ۹۶/۹/۱

جدول میوه های مجاز:

میوه های مجاز با پتاسیم کمتر از ۲۰۰ میلی گرم	مقدار مصرف مجاز
ذغال اخته	نصف لیوان
لیمو ترش	۱ عدد
لیمو شیرین	۱ عدد متوسط
آناناس خام	نصف لیوان
گوجه سبز	۳ عدد متوسط
توت سیاه	نصف لیوان
سیب	۱ عدد متوسط
آب سیب	نصف لیوان
گیلاس	نصف لیوان
آلبالو	۱۲ عدد
انگور	۱۵ عدد کوچک
خرما خشک	۵ عدد
تمشک	نصف لیوان
توت فرنگی	نصف لیوان
هندوانه	یک لیوان
کمپوت هلو	نصف لیوان بدون شربت

غذاهای حاوی پتاسیم بالا:

-میوه ها و سبزی های خاص مانند:

(موز-خربزه-پرتقال-گوجه-سیب زمینی و بعضی از آب میوه ها)

-شیر و ماست

-انواع لوبیا-نخود-حبوبات

-اغلب جایگزین های نمک

-غذاهای سرشار از پوتئین مانند: گوشت قرمز-گوشت مرغ و ماهی

نکات:

-جهت استفاده از حبوبات حتما از ۴۸ ساعت قبل در آب خیس شود و هر ۴ تا ۶ ساعت یکبار آب آن عوض شود.

-میوه ها پوست گرفته شود زیرا بیشترین پتاسیم در زیر پوست و اطراف هسته جمع میشود.

-سیب زمینی باید حتما پوست کنده شود و به قطعات کوچک تقسیم شود و ۲۴ ساعت در آب خیس شود تا پتاسیم آن به حداقل برسد.

جدول سبزیجات مجاز:

سبزیجات مجاز کمتر از ۲۰۰ میلی گرم	مقدار مصرف مجاز
چغندر کنسرو شده	نصف لیوان
اسفناج خام	نصف لیوان
کلم پخته	نصف لیوان
پیاز	نصف لیوان
هویج	نصف لیوان
بادمجان	نصف لیوان
گل کلم خام	نصف لیوان
کرفس	یک ساقه
ذرت جوشانده	نصف لیوان
نخود فرنگی	نصف لیوان
ترپچه	۴ عدد
کدو پخته	نصف لیوان
شلغم	نصف لیوان



جدول سبزیجات غیر مجاز:

سبزیجات غیر مجاز بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم	
کلم بروکلی	کلم قمری
قارچ	بامیه
زردک	کدو تنبل
شلغم زرد	چغندر
ذرت	کنگر فرنگی
کلم چینی	لوبیا خشک
سیب زمینی	گوچه فرنگی
کدو حلوائی	لفل
آب گوچه فرنگی	سیب زمینی تنوری
سیب زمینی پخته	



جدول میوه های غیر مجاز:

میوه های غیر مجاز بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم	
کیوی	شلیل
پرتقال	زردآلوی کمپوت شده
آب پرتقال	گریپ فروت
هلو	گلابی
موز	میوه خشک
طالبی	انبه
انجیر خشک	برگ زردآلو
آب آلو	آلو بخارای خشک
کشمش	انار
توت خشک	

