



Educação
em Saúde

VOL. 135

PUBLICAÇÃO
AUTORIZADA



Alimentação Restrita em Potássio

Orientações para
pacientes e familiares

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS



Alimentação Restrita em Potássio

Orientações para pacientes
e familiares

Serviço de Nutrição e Dietética

Este manual contou com a colaboração de: nutricionistas Bruna Salles Velho, Mariana Escobar, Luciana Kaercher John dos Santos, professoras Vera Lucia Bosa (Nutrição), Zilda Elisabeth de Albuquerque Santos (Nutrição), Isabel Cristina Echer (Enfermagem) e profissionais atuantes em Cardiologia e Nefrologia.

Sumário

Apresentação	5
O que é potássio?	6
Por que cuidar o potássio na alimentação?	6
Porção recomendada	9
Aipim, batata e cereais	10
Leguminosas	11
Oleaginosas, nozes e sementes	12
Frutas	13
Vegetais	15
Laticínios	17
Carnes e ovos	18
Bebidas	19
Doces, sal e óleos	20
Sugestão de cardápio com baixo teor de potássio	21
Modo de preparo	22
Alimentos industrializados	23

Apresentação

Este manual é destinado para indivíduos que possuem necessidade de restringir o potássio em sua alimentação (em geral, pacientes com doenças renais ou que utilizam medicamentos que causam aumento do potássio no sangue. Quando o potássio está alto no sangue, isso pode alterar o ritmo do coração ou até mesmo fazer o coração parar. Por isso, estas pessoas devem ter uma alimentação com baixa quantidade de potássio.

Nosso **objetivo** é proporcionar maior escolha alimentar, de forma adequada e segura. Para isso, traremos orientações sobre:

- Tamanhos de porções pobres em potássio.
- Modos de preparo para reduzir o potássio dos alimentos.
- Leitura de rótulos de produtos industrializados.

Para elaboração deste manual, realizamos buscas em artigos científicos e em tabelas de composição de alimentos. Também contamos com a colaboração da equipe multiprofissional, pacientes e cuidadores para qualificar ainda mais este material.

Acreditamos que a variedade alimentar pode deixar a alimentação ainda mais saudável!

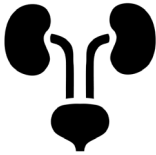
Queremos incentivar a harmonia entre a **quantidade e segurança**, atendendo aos princípios do equilíbrio, moderação e prazer.

O que é potássio?

Potássio é um nutriente presente em diversos alimentos e é fundamental para o bom funcionamento do nosso organismo, nervos e músculos, incluindo o coração.

Por que cuidar o potássio na alimentação?

O corpo deve manter o nível de potássio no sangue dentro de uma faixa de valores recomendada, nem de mais e nem de menos.



Os rins ajudam a remover substâncias que, em excesso, são prejudiciais à saúde. Estas substâncias são eliminadas na urina.

- Porém algumas pessoas possuem insuficiência renal, ou seja, os rins perdem a capacidade de filtrar o sangue adequadamente e não conseguem eliminar o excesso de potássio.
- Também existem pessoas que utilizam diariamente medicamentos que podem aumentar o potássio no sangue.



Potássio **alto** no sangue pode alterar o ritmo do coração ou até mesmo fazer o coração parar.
Atenção ao exame de sangue: potássio sérico maior que 5,5mEq/L, significa que está alto.

Você sabia?

A grande maioria dos alimentos possui potássio. Dependendo da **quantidade** ingerida, o mesmo alimento pode ser **rico** ou **pobre** em potássio

O que é porção?



Neste manual, porção é a **quantidade** recomendada de um alimento que seja pobre em potássio e segura para você consumir em uma **refeição**.

Porção recomendada

Nas próximas páginas, indicaremos o tamanho da porção **pobre** em potássio (menos de 100mg por porção).



Atenção! E se ingerir o dobro da porção recomendada?

O alimento possivelmente se tornará **rico** em potássio (mais de 200mg por porção).

Por exemplo:

- A porção recomendada de pão integral é de até 2 fatias (pobre em potássio). Se você comer 4 fatias, esta quantidade será rica em potássio.
- A porção recomendada de maracujá é meia unidade (pobre em potássio). Se você comer 1 unidade, esta quantidade será rica em potássio.

Instruções:



Copos



Copo

200ml

Copo grande

300ml

1/2 = meia

Exemplo: 1/2 unidade = meia unidade (metade)

1/3 = um terço

Exemplo: 1/3 de unidade.

Ou seja, dividir o alimento em 3 partes iguais e comer apenas 1 parte (menos da metade)



Porção recomendada

(Pobre em potássio: menos de 100mg por porção)



Aipim, batata e cereais

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Aipim cozido	Até 2 col. servir	120g
Arroz branco	Até 2 col. servir	120g
Arroz integral	Até 2 col. servir	126g
Aveia	Até 2 col. sopa	30g
Batata cozida	1 col. servir	60g
Biscoito doce	Até 3 unidades	30g
Biscoito salgado	Até 6 unidades	50g
Macarrão	Até 2 pegadores	96g
Milho	Até 2 col. sopa	48g
Nhoque	1 col. servir	70g
Pão branco	Até 3 fatias	75g

Pão francês	Até 1 e 1/2 unidade	75g
Pão integral	Até 2 fatias	60g
Pipoca	Até 1 e 1/2 xícara	38g
Polenta cozida	Até 2 col. servir	120g
Tapioca	Até 2 col. sopa	30g

Escolha até 1 porção deste grupo por refeição.



Porção recomendada



(Pobre em potássio: menos de 100mg por porção)

Leguminosas

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Amendoim	1 col. sopa	19g
Ervilha	Até 2 col. sopa	54g
Feijão	1 col. servir	35g
Lentilha	1 col. servir	32g
Grão de bico	1 col. sopa	22g

Soja	1 col. sopa	18g
------	-------------	-----

Tofu	1 fatia	40g
------	---------	-----

Escolha até 1 porção deste grupo por refeição.

Atenção: 1/2 (meia) concha média de feijão ou lentilha já pode ser rica em potássio. Prefira a colher de servir.



Porção recomendada

(Pobre em potássio: menos de 100mg por porção)



Oleaginosas, nozes e sementes

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Amêndoas, castanhas e nozes	1 col. sopa	15g
Gergelim	1 col. sopa	15g
Linhaça	1 col. sopa	15g

Escolha até 1 porção deste grupo por refeição.



Porção recomendada

(Pobre em potássio: menos de 100mg por porção)



Frutas

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Abacate	1 col. sopa	45g
Abacaxi	1 fatia média	75g
Acerola	Até 5 unidades	60g
Ameixa fresca	Até 2 unidades	84g
Ameixa seca	Até 2 unidades	10g
Banana maçã ou prata	1/2 unidade	33g
Banana da terra ou caturra	Atenção 1/3 de unidade	33g
Bergamota	1/2 unidade média	68g
Caqui	1/2 unidade	55g
Coco	Até 4 col. chá	24g
Coco - Leite de coco	1 col. sopa	15ml

Damasco seco	1 unidade	7g
Figo	1 unidade	55g
Kiwi	1/2 unidade	38g
Laranja	1/2 unidade pequena	45g
Limão	1 unidade	67g
Maçã	1 unidade pequena	90g
Mamão formosa	1 col. sopa	40g
Mamão papaya	Até 2 col. sopa	80g
Manga	1/2 unidade média	55g
Maracujá	1/2 unidade	23g
Melancia	1 fatia pequena	100g
Melão	1/2 fatia	45g
Morango	Até 4 unidades	48g
Pera	1 unidade média	110g
Pêssego	1 unidade média	60g

Polpa de açai	Até 1/2 copo pequeno	100ml
Uva	Até 8 unidades da fruta	64g
Uva passa	1 col. sopa rasa	10g

Porção recomendada de suco

Suco de abacaxi, manga, maracujá, morango ou uva: 1 copo (200ml)

Suco de bergamota, mamão, melão ou limão: 1/2 copo (100ml)

Suco de laranja: até 1/3 copo (67ml)

Pode-se adicionar água até completar 1 copo.



Porção recomendada



(Pobre em potássio: menos de 100mg por porção)

Vegetais

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Abóbora	Até 1 e 1/2 col. sopa	54g
Abobrinha	Até 2 col. sopa	60g
Agrião	À vontade	
Alface	Até 3 folhas	30g
Berinjela	Até 4 col. sopa	100g

Beterraba cozida	Até 2 col. sopa	40g
Beterraba crua	Até 1 e 1/2 col. sopa	32g
Brócolis	À vontade	
Cenoura	Até 2 col. sopa	50g
Chuchu	À vontade	
Couve refogada	1 col. sopa	20g
Couve-flor	Até 2 ramos médios ou 5 col. sopa	120g
Espinafre refogado	Até 2 col. sopa	50g
Moranga	Até 1 e 1/2 col. sopa	54g
Palmito	Até 3 col. sopa	30g
Pepino	Até 3 col. sopa	54g
Pimentão	Até 3 col. sopa	39g
Quiabo cozido	Até 3 col. sopa	60g
Rabanete	Até 6 fatias OU 1 unidade	34g
Repolho	Até 2 col. sopa	20g

Rúcula	Até 4 folhas	40g
Tomate	Até 3 rodelas médias	45g
Tomate - extrato ou molho de tomate	Até 1 col. sopa	20g
Vagem	Até 3 col. sopa	60g

Escolha até 2 porção deste grupo por refeição.



Porção recomendada

(Pobre em potássio: menos de 100mg por porção)



Laticínios

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Creme de leite	Até 1 e 1/2 col. sopa	15g
logurte	1/2 copo	100ml
Leite condensado	Até 1 col. sopa	20g
Leite de vaca	1/2 copo	100ml
Leite em pó	1 col. sobremesa	7g

Queijo minas, mussarela, Até 2 fatias
prato, ricota 60g

Queijo parmesão Até 1 col. sopa 10g
ralado

Requeijão Até 1 col. sopa 30g

Escolha até 2 porção deste grupo por refeição.



Porção recomendada



(Pobre em potássio: menos de 100mg por porção)

Carnes e ovos

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Atum	1 a 2 col. sopa	32g
Bacalhau	1 a 3 col. servir	165g
Camarão	1 a 3 col. servir	105g
Filé de peixe	1 filé pequeno	50g
Sardinha	1 col. sopa	20g
Bife bovino	1 bife pequeno	50g

Carne moída	2 col. sopa	50g
Fígado bovino	1 bife pequeno	50g
Coração de frango	Até 5 unidades	40g
Frango desfiado	2 col. sopa	40g
Bife de frango	1 bife pequeno	50g
Frango assado	1 coxa média OU 1 sobrecoxa pequena	45g
Ovo cozido	1 unidade	53g
Ovo de codorna	Até 3 unidades	30g

Escolha até 1 porção deste grupo por refeição.



Porção recomendada
(Pobre em potássio: menos de 100mg por porção)



Bebidas

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Café preto ou com leite	1 xícara cafezinho	50ml

Café em pó	Até 1 col. sopa	4g
Chá diversas ervas	Até 1 caneca	350ml
Chimarrão	Até 3 cuias	150ml
Refrigerante	Até 1 copo	200ml



Porção recomendada

(Pobre em potássio: menos de 100mg por porção)



Doces, sal e óleos

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Açúcar mascavo	Até 1 col. sopa	19g
Cacau ou chocolate em pó	1 col. sobremesa rasa	7g
Chocolate amargo, ao leite, branco, meio amargo	Até 1/4 de barra	25g
Doce de leite	Até 2 col. sopa	40g
Mel	1 col. sopa	20g

Sal refinado	1 pitada	1g
<hr/>		
Óleos e gorduras		
vários tipos	1 col. sopa	13ml
<hr/>		

Sugestão de cardápio com baixo teor de potássio

Café da manhã:

- 1 a 2 porções do grupo dos laticínios
- 1 porção do grupo dos cereais
- 1 porção do grupo das frutas

Lanches (lanche da manhã, lanche da tarde, ceia):

- 1 porção do grupo das frutas ou
- 1 porção do grupo das oleaginosas ou
- 1 porção do grupo dos laticínios

Almoço:

- 1 porção do grupo dos cereais
- 1 porção do grupo das leguminosas
- 1 porção do grupo das carnes e ovos
- 1 a 2 porções do grupo dos vegetais

Jantar:

- Igual ao almoço ou igual ao café da manhã

Modo de preparo

O modo de preparo pode diminuir a quantidade de potássio dos alimentos?

- O cozimento em água pode retirar metade da quantidade de potássio de aipim, batatas, leguminosas e vegetais.

- Descasque e corte em pedaços pequenos
- Coloque em uma panela com bastante água;
- Deixe ferver e cozinhar o alimento;
- Retire a água do cozimento e despreze.
- Não reutilize esta água para outras preparações, por exemplo, sopas. O potássio que saiu do alimento foi para a água do cozimento; despreze.



Atenção

Frituras: alimentos fritos possuem mais potássio. Prefira sempre cozidos ou assados.

Cuidado com alimentos muito ricos em potássio mesmo em baixíssima quantidade:

- Água de coco: 1/2 copo (100ml)
- Pinhão: 1/2 xícara (25g)
- Sal light (reduzido em sódio): 1 sachê (1g)

Mesmo nestas baixas quantidades já são ricos em potássio. **Evite!**

Alimentos industrializados

Ao ler o rótulo de alimentos embalados, fique de olho na lista de ingredientes e na tabela de informação nutricional.

Ingredientes: acetato de potássio, citrato monopotássico, cloreto de potássio, fosfato dipotássico, glutamato de potássio, sorbato de potássio.



A declaração da quantidade de potássio na tabela de informação nutricional não é obrigatória.



Prefira alimentos com menos de 100mg de potássio na porção indicada.



Evite alimentos com mais de 200mg de potássio na porção. Significa que a porção é rica em potássio.

Informação nutricional

Porção ←

Quantidade por porção		% VD
Valor Energético	kcal	%
Carboidratos	g	%
Proteínas	g	%
Gorduras Totais	g	%
Gorduras saturadas	g	%
Gorduras trans	g	%
Fibras alimentares	g	%
Potássio	mg	ca
Sódio	mg	%

CONTÉM GLÚTEN.



Atenção! Alguns aditivos alimentares possuem potássio!

O que são aditivos alimentares?

São ingredientes adicionados aos alimentos que não possuem propósito de nutrir, mas sim de modificar as características do produto. Por exemplo: aromatizantes, conservantes, corantes e estabilizantes.

A legislação brasileira determina limites para uso dos aditivos?

Alguns aditivos alimentares podem ser utilizados na quantidade necessária até que se obtenha o efeito desejado, ou seja, sem quantidade limite para uso. Então fique de olho na lista de ingredientes.



Atenção aos alimentos enriquecidos ou fortificados!

Podem conter quantidades muito elevadas de potássio. Por exemplo: alguns suplementos, cereais matinais, achocolatados, etc.



SERVIÇO DE NUTRIÇÃO

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fones 51 3359 8000
Fax 51 3359 8001
www.hcpa.edu.br