

カリウム制限の食事

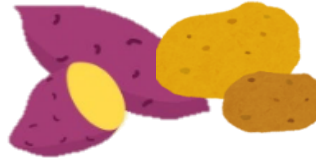
血液中のカリウムが高くなると心臓に悪影響を及ぼすため、食事での制限が必要です。

1. カリウムの多い食品を控えましょう

果物



芋類



野菜類



(1食70g程度)

きのこ類



海藻類



種実類



蛋白質の多い食品



2. カリウムを減らす方法

カリウムは水に溶けやすい性質があり、茹でこぼすことで約1/3～2/3減らすことができます。

① 茹でこぼす



◎野菜類

葉物は茹でてから茹で汁を捨て、野菜だけ取り出し調理します。
根菜類はカリウムがよく溶けるように表面積を大きくして(薄く切る)、たっぷりの水で茹で、茹で汁を捨ててから味付けをします。

※電子レンジやオーブンで加熱するだけでは、カリウムは減りません。

② 水にさらす



◎スライスしてたっぷりの水にさらし、よく水気を切ります。

※茹でこぼすより効果が少ないため、食べる量は控えましょう。