

لیست سبزیجات و میوه های حاوی پتاسیم جهت بیماران کلیوی

سبزی های دارای پتاسیم بالا		سبزی های دارای پتاسیم متوسط		سبزی های دارای پتاسیم کم
رب و سس گوجه	اسفناج پخته	شلغم	اسفناج خام	لوبیا سبز
سیب زمینی	کرفس پخته	قارچ خام	بادمجان	خیار پوست کنده
تره پخته	قارچ پخته	کدو	کلم بروکلی	کاهو (۱ لیوان)
کدو حلوایی	بامیه	کرفس خام	پیاز	فلفل سبز شیرین
چغندر	گوجه فرنگی	کلم پخته و گل کلم	تربچه	کلم خام
کلم بروکسل	فلفل تند	هویج پخته	ذرت	شاهی

میوه های دارای پتاسیم بالا		میوه های دارای پتاسیم متوسط		میوه های دارای پتاسیم کم
طالبی	آب آلو	سیب (عدد کوچک)	آب سیب	آب انگور
کیوی	آلو بخارا	انجیر (کمپوت یا خام)	آب گریب فروت	زغال اخته
گلابی تازه	انجیر خشک	کشمش (۲قاشق غذاخوری)	آلوی کوچک (عدد)	عصاره هلو
موز	پرتقال	گیلاس	آناناس تازه یا کمپوت	کمپوت یا عصاره گلابی
انار	خرما (۳ عدد)	نارنگی	انگور (۱۵ عدد)	لیمو شیرین (نصف یک عدد)
خربزه	شلیل	هندوانه	تمشک	لیمو ترش زرد (یک عدد)

تاریخ تهیه: بهار ۱۳۹۸

تهیه کننده: زهرا نامری سرپرستار بخش دیالیز

تاریخ بازنگری بعدی: بهار ۱۴۰۳

منبع تهیه: کتاب داگرداس

تایید کننده: دکتر مکرمان متخصص داخلی