



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Калий в вашем рационе питания

Эта информация поможет вам понять, что такое калий и сколько его нужно организму каждый день. В этом материале также перечислены содержащие калий продукты и способы включения калия в рацион питания.

Что такое калий?

Калий — это минеральное вещество, необходимое вашему организму для нормальной работы. Калий обеспечивает:

- нормальный уровень жидкости в клетках вашего организма;
- работу нервной системы;
- сокращение (сжатие) мышц;
- нормальный уровень артериального давления;
- нормальный сердечный ритм.

Вы можете каждый день есть здоровую пищу, содержащую калий. Главное при выборе продуктов, содержащих калий, — это правильно подобрать баланс, соответствующий вашим потребностям. Слишком низкое содержание калия в крови может вызвать сильную мышечную слабость и судороги. Слишком высокое содержание калия в крови может привести к нарушению сердечного ритма, что в свою очередь повредит ваш организм или даже приведет к смерти.

Посоветуйтесь с лицензированным врачом-диетологом (registered dietitian-nutritionist (RDN)), чтобы составить подходящий для вас ежедневный рацион питания.

Чтение этикеток с указанием пищевой ценности

На этикетке с указанием пищевой ценности указывается количество питательных элементов в одной порции (см. рисунок 1). Проверьте указанный размер порции. Например, порция сушеного изюма составляет $\frac{1}{4}$ чашки, а порция свежего винограда — $\frac{1}{2}$ чашки.

- Размер порции: одна порция продукта.
- Количество порций в упаковке: информация о количестве порций в контейнере или упаковке.
- Процент от рекомендованного суточного потребления (Daily Value (DV)): процентное содержание питательного элемента в одной порции продукта, основываясь на потреблении 2000 калорий в день.
- Ингредиенты: что используется в продукте. Ингредиенты перечислены в порядке убывания от наибольшего количества к наименьшему.

Калий используется в качестве заменителя соли. Продукты с пометкой «с низким содержанием соли» или «с низким содержанием натрия» могут содержать больше калия. В свежих, приготовленных или консервированных продуктах уровень калия может быть разным.

Продукты с низким содержанием калия содержат менее 200 миллиграммов (мг) калия на порцию. Потребление большого количества продуктов с низким содержанием калия может привести к получению организмом большого количества калия.

Продукты с высоким содержанием калия содержат более 200 мг калия на порцию. Потребление небольшого количества продуктов с высоким содержанием калия может привести к получению организмом

Nutrition Facts	
Serving Size	1 ½ cup (39g)
Amount per serving	
Calories	140
% Daily Value *	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 1g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 190mg	8%
Potassium 250mg	6%
Total Carbohydrate 29g	11%
Dietary Fiber 4g	14%
Soluble Fiber 2g	
Total Sugars 2g	
Incl. 1g Added Sugars	2%
Protein 5g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 130mg	10%
Iron 12.6mg	70%
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Рисунок 1. Этикетка с указанием пищевой ценности

недостаточного количества калия.

Содержание калия в продуктах питания

Если не указано иное, размер порции продуктов питания, приведенных в таблице ниже, составляет:

- ½ чашки
- 1 маленький фрукт
- 1 чашка листовой зелени

Группа продуктов	Продукты с низким содержанием калия	Продукты с высоким содержанием калия
---------------------	--	---

Овощи	<ul style="list-style-type: none"> • Спаржа • Фасоль (зеленая, восковая, желтая) • Ростки фасоли • Брокколи • Белокочанная капуста • Морковь • Цветная капуста • Морковь • Сельдерей • Огурцы • Баклажаны • Салатный цикорий • Кормовая капуста • Листовая горчица • Перец • Кормовая капуста • Салат-латук (все виды) • Лук-порей • Грибы • Лук • Горошек (зеленый, сахарный, стручковый) • Редис (5) • Кабачок • Репа 	<ul style="list-style-type: none"> • Артишоки (1) • Авокадо • Молодые побеги бамбука (сырые) • Свекла (консервированная, свежая) • Брюссельская капуста (свежая, замороженная) • Листья свеклы (вареные) • Пекинская капуста/бок-чой (вареный) • Картофель (белый, сладкий, батат) • Пастернак • Обыкновенная тыква • Шпинат (вареный, консервированный, замороженный) • Тыква столовая (крупноплодная, желудевая, мускатная, ревень) • Помидоры (свежие, вареные, консервированные, пюре, соусы) • Овощной или томатный сок
-------	---	--

Фрукты	<ul style="list-style-type: none"> • Яблоко, яблочное пюре • Абрикос (1) • Ягоды — ежевика, черника, клюква, малина, клубника • Вишня/черешня • Клементин (1), мандарин • Сушеные яблоки, черника, вишня, клюква (3/4 чашки) • Фруктовая чашка: плод ану, фруктовый коктейль • Виноград • Грейпфрут (1/2) • Лимон и лайм • Слива (1) • Груша • Арбуз (1 чашка) • Фруктовый сок: яблочный, клюквенный, виноградный, ананасовый • Нектары: абрикос, манго, папайя, персик, груша 	<ul style="list-style-type: none"> • Бананы • Сухофрукты (1/4 чашки), например абрикосы, финики, инжир, чернослив и изюм • Киви (1) • Дыня: мускусная, мускатная • Нектарин (1 средний) • Апельсин (свежий, 1 средний) • Папайя (1/2 средней) • Персик • Овощной банан • Гранат • Фруктовые соки: гранатовый, сливовый, апельсиновый, морковный
Злаки	<ul style="list-style-type: none"> • Хлопья (1 чашка) • Овсянка (1 чашка) • Хлеб, цельнозерновой, с изюмом, белый (1 ломтик) • Макароны изделия (цельнозерновые и белые) • Рис (белый или коричневый) 	<ul style="list-style-type: none"> • Крупы с отрубями • Гранола
Продукты с высоким содержанием белка	<ul style="list-style-type: none"> • Арахисовое масло (1 столовая ложка) • Хумус (1/4 чашки) • Тофу (3 унции) • Вегетарианская котлета (2 унции (60 г), размером с ½ ладони) 	<ul style="list-style-type: none"> • Бобы/фасоль: черная, стручковая, пинто или белая фасоль, спаржевая фасоль, горох, чечевица, нут • Говядина, рыба и птица (3 унции (85 г), размером с ладонь) • Орехи (1/4 чашки) • Соя: соевые орехи, тофу (темпе, эдамаме, жареные соевые бобы)

Молочные продукты и их заменители	<ul style="list-style-type: none"> • Рисовое, миндальное или овсяное молоко • Сливочный сыр (1 столовая ложка) • Греческий йогурт (простой или с добавками, 4 унции (115 г)) • Натуральный сыр (голубой, бри, чеддер, швейцарский) (1 унция (30гр)) • Сметана (1 столовая ложка) 	<ul style="list-style-type: none"> • Молоко (8 унций (240 мл)) • Соевое молоко • Творог (1 чашка) • Кокосовое молоко
Напитки	<ul style="list-style-type: none"> • Лимонад (8 унций (240 мл)) • Чай (8 унций (240 мл), свежесваренный) 	<ul style="list-style-type: none"> • Кокосовая вода • Бульоны и супы с низким содержанием натрия (1 чашка, ½ банки, 1 пакет, бульонный кубик) • Бутилированный и растворимый чай

Поговорите с клиническим врачом-диетологом (RDN) центра MSK

Если во время пребывания в больнице у вас возникли вопросы или опасения, связанные с рационом питания, попросите записать вас на прием к врачу-диетологу. Позвоните по телефону 212-639-7312, чтобы проконсультироваться или записаться на прием к клиническому врачу-диетологу.

Если ваш медицинский сотрудник советует вам ограничить потребление калия, мы рекомендуем проконсультироваться с клиническим врачом-диетологом.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Potassium in Your Diet - Last updated on February 28, 2025

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center