



## 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

Nutrition Facts	
Serving Size	1 ½ cup (39g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>140</b>
% Daily Value *	
<b>Total Fat</b> 2.5g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 1g	
Monounsaturated Fat 1g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 190mg	<b>8%</b>
<b>Potassium</b> 250mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 29g	<b>11%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Soluble Fiber 2g	
Total Sugars 2g	
Incl. 1g Added Sugars	<b>2%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 2mcg	<b>10%</b>
Calcium 130mg	<b>10%</b>
Iron 12.6mg	<b>70%</b>
*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

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 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"><li>• Спаржа</li><li>• Фасоль (зеленая, восковая, желтая)</li><li>• Ростки фасоли</li><li>• Брокколи</li><li>• Белокочанная капуста</li><li>• Морковь</li><li>• Цветная капуста</li><li>• Морковь</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Артишоки (1)</li><li>• Авокадо</li><li>• Молодые побеги бамбука (сырые)</li><li>• Свекла (консервированная, свежая)</li><li>• Брюссельская капуста (свежая, замороженная)</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сельдерей</li> <li>• Огурцы</li> <li>• Баклажаны</li> <li>• Салатный цикорий</li> <li>• Кормовая капуста</li> <li>• Листовая горчица</li> <li>• Перец</li> <li>• Кормовая капуста</li> <li>• Салат-латук (все виды)</li> <li>• Лук-порей</li> <li>• Грибы</li> <li>• Лук</li> <li>• Горошек (зеленый, сахарный, стручковый)</li> <li>• Редис (5)</li> <li>• Кабачок</li> <li>• Репа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Листья свеклы (вареные)</li> <li>• Пекинская капуста/бок-чой (вареный)</li> <li>• Картофель (белый, сладкий, батат)</li> <li>• Пастернак</li> <li>• Обыкновенная тыква</li> <li>• Шпинат (вареный, консервированный, замороженный)</li> <li>• Тыква столовая (крупноплодная, желудевая, мускатная, ревень)</li> <li>• Помидоры (свежие, вареные, консервированные, пюре, соусы)</li> <li>• Овощной или томатный сок</li> </ul>
Фрукты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Яблоко, яблочное пюре</li> <li>• Абрикос (1)</li> <li>• Ягоды — ежевика, черника, клюква, малина, клубника</li> <li>• Вишня/черешня</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бананы</li> <li>• Сухофрукты (1/4 чашки), например абрикосы, финики, инжир, чернослив и изюм</li> <li>• Киви (1)</li> </ul>

- |  |  |  |
|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Клементин (1), мандарин</li> <li>• Сушеные яблоки, черника, вишня, клюква (3/4 чашки)</li> <li>• Фруктовая чашка: плод ану, фруктовый коктейль</li> <li>• Виноград</li> <li>• Грейпфрут (1/2)</li> <li>• Лимон и лайм</li> <li>• Слива (1)</li> <li>• Груша</li> <li>• Арбуз (1 чашка)</li> <li>• Фруктовый сок: яблочный, клюквенный, виноградный, ананасовый</li> <li>• Нектары: абрикос, манго, папайя, персик, груша</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дыня: мускусная, мускатная</li> <li>• Нектарин (1 средний)</li> <li>• Апельсин (свежий, 1 средний)</li> <li>• Папайя (1/2 средней)</li> <li>• Персик</li> <li>• Овощной банан</li> <li>• Гранат</li> <li>• Фруктовые соки: гранатовый, сливовый, апельсиновый, морковный</li> </ul> |
|--|--|--|

Злаки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хлопья (1 чашка)</li> <li>• Овсянка (1 чашка)</li> <li>• Хлеб, цельнозерновой, с изюмом, белый (1 ломтик)</li> <li>• Макаaronные изделия (цельнозерновые и белые)</li> <li>• Рис (белый или коричневый)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Крупы с отрубями</li> <li>• Гранола</li> </ul>
Продукты с высоким содержанием белка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Арахисовое масло (1 столовая ложка)</li> <li>• Хумус (1/4 чашки)</li> <li>• Тофу (3 унции)</li> <li>• Вегетарианская котлета (2 унции (60 г), размером с 1/2 ладони)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бобы/фасоль: черная, стручковая, пинто или белая фасоль, спаржевая фасоль, горох, чечевица, нут</li> <li>• Говядина, рыба и птица (3 унции (85 г), размером с ладонь)</li> <li>• Орехи (1/4 чашки)</li> <li>• Соя: соевые орехи, тофу (темпе, эдамаме, жареные соевые бобы)</li> </ul>

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

## 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](http://www.mskcc.org/pe).

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

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center