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 ¼ чашки, а порция свежего винограда — ½ 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.

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

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 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	• Спаржа • Фасоль (зеленая, восковая, желтая) • Ростки фасоли • Брокколи • Белокочанная капуста • Морковь • Цветная капуста • Морковь	• Артишоки (1) • Авокадо • Молодые побеги бамбука (сырые) • Свекла (консервированная, свежая) • Брюссельская капуста (свежая, замороженная)

	• 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	• 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	• Яблоко, яблочное пюре • Абрикос (1) • Ягоды — ежевика, черника, клюква, малина, клубника • Вишня/черешня	• Бананы • Сухофрукты (1/4 чашки), например абрикосы, финики, инжир, чернослив и изюм • Киви (1)

	• 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	• 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	• Хлопья (1 чашка) • Овсянка (1 чашка) • Хлеб, цельнозерновой, с изюмом, белый (1 ломтик) • Макаронные изделия (цельнозерновые и белые) • Рис (белый или коричневый)	• Крупы с отрубями • Гранола
Продукты с высоким содержанием белка	• Арахисовое масло (1 столовая ложка) • Хумус (1/4 чашки) • Тофу (3 унции) • Вегетарианская котлета (2 унции (60 г), размером с ½ ладони)	• 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	• 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)	• Молоко (8 унций (240 мл)) • Соевое молоко • Творог (1 чашка) • Кокосовое молоко
Напитки	• Лимонад (8 унций (240 мл)) • Чай (8 унций (240 мл), свежезаваренный)	• 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.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 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