

Kalium (*Potassium*)

Kalium (*Potassium*) adalah sejenis mineral yang memainkan peranan penting dalam fungsi jantung dan pengecutan otot.

Apabila fungsi ginjal merosot, ia tidak dapat menyingkirkan kalium berlebihan daripada badan. Pengumpulan kalium berlebihan dalam darah akan mengakibatkan gejala berikut:



Kekejangan



Kelemahan otot



Kurang selera makan, rasa loya, dan muntah



Kesemutan atau kebas



Degupan jantung yang laju



Serangan jantung



Justeru, anda perlu menghadkan pengambilan kalium jika paras kalium anda terlalu tinggi.

Paras kalium anda adalah _____mmol/L (Cadangan julat Kalium bagi pesakit dialisis yang stabil: 3.5 - 5.5mmol/L).

ELAKKAN makanan tinggi kalium seperti:

- Bijirin, roti dan biskut penuh gandum (*wholegrain*)
- Kekacang dan hasil produk seperti coklat, mentega kacang
- Kelapa dan hasil produk seperti santan, kaya
- Semua jenis jus buah-buahan atau sayur-sayuran segar atau dalam tin, minuman jamu, teh atau kopi pekat, minuman koko dan malt, susu, minuman arak dan *smoothie*
- Gula perang, *molasses*, sirup *maple*, tofi, *liqourice*
- Gantikan garam tinggi kalium, sos dalam botol, pati daging dan sayuran, pati ayam, stok kiub perisa
- Buah-buahan dan sayur-sayuran yang mengandungi kalium lebih tinggi seperti senarai di bawah

Pilih 2 hidangan buah-buahan yang lebih rendah kandungan kalium dalam diet harian anda.

Buah-buahan					
 Lebih RENDAH kalium (< 250mg)			 Lebih TINGGI kalium (≥ 250mg)		
Epal	1 biji kecil	150g	Avokado	½ biji	272g
Aprikot	1 biji kecil	38g	Pisang	1 biji	122g
Beri Biru	1 cawan	104g	Buah Nona	1 biji	145g
Buah Ceri	8 biji	75g	Beri Goji	10 biji	20g
Ciku	1 biji	54g	Duku	10 biji	292g
Kurma Merah	10 biji	22g	Durian	5 biji	189g
Buah Naga	½ biji	150g	Jambu Batu	½ biji	163g
Aprikot Kering	3 biji	26g	Tembikai Susu	1 potong	200g
Prun/Plum Kering	2 biji	22g	Cempedak / Nangka	4 biji	94g
<i>Figs</i>	2 biji	100g	Langsat	10 biji	292g
Anggur	1/2 cawan	85g	Limau Mandarin	2 biji	240g
Jambu Air	4 biji	212g	Betik	1 potong	225g
Kiwi	1 biji	88g	Buah Markisa	3 biji	105g
Kurma	4 biji	21g	Pic	1 biji	138g
<i>Lemon</i>	1 biji	110g	Buah Delima	1 biji	240g
Limau	5 biji kecil	175g	Limau Bali (<i>Pomelo</i>)	3 biji	225g
Longan	15 biji	95g	Tembikai Batu (<i>Rockmelon</i>)	1 potong	180g
Laici	5 biji	95g	Durian Belanda	⅓ biji	146g
Mangga	½ biji	116g			
Manggis	5 biji	381g			
Nektarin	1 biji	80g			
Buah Oren	1 biji	150g			
Buah Pir	1 biji kecil	150g			
Kesemak (<i>Persimmon</i>)	½ biji	95g			
Nanas	1 potong	140g			
Plum	2 biji kecil	160g			
Kismis / Sultana	2 sudu besar	23g			
Rambutan	5 biji	176g			
Raspberi	1 cawan	123g			
Strawberi	1 cawan	160g			
Semangka / Tembikai	1 potong	250g			

Nota: 1 cawan = 1 cawan sukatan standard (250ml)

Pilih 2 hidangan sayur-sayuran yang lebih rendah kandungan kalium dalam diet harian anda.

Sayur-sayuran (mentah) 1 hidangan = 100g sayuran tidak berdaun; 150g sayuran berdaun	
 Lebih RENDAH kalium (< 350mg / setiap hidangan)	 Lebih TINGGI kalium (≥ 350mg / setiap hidangan)
Asparagus Rebung Buluh (Segar atau Dalam Tin, ditapis) Taugeh Ubi Bit (<i>Beetroot</i>) Lada Benggala Cendawan Hitam (Segar atau Direndam) Terung Brokoli Kubis (Putih) Lobak Merah Kubis Bunga (<i>Cauliflower</i>) Daun Saderi Cili Daun Kucai Timun Buah Kelor Kacang Buncis Peria, Semua Jenis Timun Berbulu Bendi Daun Bawang (<i>Leek</i>) Daun Selada Kacang Panjang Sayur Campur (Rebus atau Beku) Cendawan (Segar, Direndam atau Dalam Tin dan ditapis) Bawang Kacang Pis (Beku atau Dalam tin, ditapis) Labu Lobak Putih Rubarb Bawang Kecil, Merah Pea (<i>Snow Peas / Snap Peas / Garden Peas</i>) Daun Bawang Jagung Keledek Ubi Kayu Tomato Lobak Putih Kecil (<i>Turnip</i>) Buah Kunder Zukini (<i>Zucchini</i>)	<i>Arrowhead</i> Ubi Garut <i>Artichoke</i> Daun Arugula dan Rokat Bok Choy Kubis <i>Brussels</i> Kubis (Merah) Kubis Cina/ Kubis Napa Sawi Daun Kelor Pucuk Paku Kacang Botol Kai Lan Kangkong Daun <i>Kau Kee</i> Akar Teratai Petai Kentang Rumpai Laut (<i>Seaweed</i>) Bayam Daun Keledek Buah Berangan (Segar) Selada Air (<i>Watercress</i>) Keladi

Nota:

- Pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran rendah kalium yang berlebihan dalam seharian boleh mengakibatkan paras kalium dalam darah menjadi tinggi.
- Jika anda masih ingin makan sayur-sayuran tinggi kalium, anda perlu merendam atau merebus sayur-sayuran sebelum makan. Melalui cara ini, sebahagian kalium daripada sayur dapat “ditarik keluar” ke dalam air.
- Air yang diguna untuk merendam dan merebus sayur-sayuran tidak patut digunakan lagi disebabkan kandungan kalium yang tinggi.

Panduan untuk Mengurangkan Kandungan Kalium dalam Makanan:

<p>1</p>  <p>Potong sayuran hingga kepingan kecil</p>	<p>→</p>  <p>Cuci dan rendam sayur di dalam air yang banyak sekurang-kurangnya 2 jam</p>	<p>→</p>  <p>Buang airnya sebelum memasak</p>
<p>2</p>  <p>Kupas, potong dan rebus tumbuhan berubi (seperti kentang) dengan air penuh seperiuk dan buang air tersebut selepas masak</p>	<p>3</p>  <p>Elakkan mengguna garam gantikan kerana kandungan kaliumnya tinggi</p>	<p>4</p>  <p>Untuk buah-buahan dan sayur-sayuran dalam tin, buang jus atau sirupnya sebelum makan</p>
<p>5</p>  <p>Elakkan menambah kuah ke nasi kerana kandungan kalium dan fosfat yang tinggi</p>	<p>6</p>  <p>Guna rempah ratus semula jadi berbanding dengan serbuknya sebagai bahan perasa</p>	

Untuk maklumat lanjut atau jika anda ada sebarang pertanyaan, sila hubungi pakar pemakanan anda.