



Educação
em Saúde

VOL. 135

PUBLICAÇÃO
AUTORIZADA



Alimentação Restrita em Potássio

Orientações para
pacientes e cuidadores

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS



Alimentação Restrita em Potássio

Orientações para pacientes
e cuidadores

Serviço de Nutrição e Dietética

Este manual contou com a colaboração de: nutricionistas Bruna Salles Velho, Mariana Escobar, Luciana Kaercher John dos Santos, professoras Vera Lucia Bosa (Nutrição), Zilda Elisabeth de Albuquerque Santos (Nutrição), Isabel Cristina Echer (Enfermagem) e profissionais atuantes em Cardiologia e Nefrologia.

Sumário

Apresentação	5
O que é potássio?	7
Por que cuidar o potássio na alimentação?	7
Sugestão de cardápio com baixo teor de potássio	10
Porções de alimento com baixo teor de potássio	11
Porções de alimento com moderado teor de potássio	15
Porções de alimento com alto teor de potássio	20
Porções de alimento com muito alto teor de potássio	22
Modo de preparo	24
Alimentos industrializados	26

Apresentação

Este manual é destinado para indivíduos que possuem necessidade de restringir o potássio em sua alimentação (em geral, pacientes com doenças renais e/ou cardíacas ou que utilizam medicamentos que aumentam o potássio no sangue). Quando o potássio está alto no sangue, ele pode alterar o ritmo do coração ou até mesmo o fazer parar. Portanto, quando indicado, é necessário fazer uma restrição no consumo alimentar de potássio.

Nosso **objetivo** é proporcionar maior escolha alimentar, de forma adequada e segura. Para isso, traremos orientações sobre:

- Tamanhos de porções pobres em potássio.
- Modos de preparo para reduzir o potássio dos alimentos.
- Leitura de rótulos de produtos industrializados.

Para elaboração deste manual, realizamos buscas em artigos científicos e em tabelas de composição de alimentos. Também contamos com a colaboração da equipe multiprofissional, pacientes e cuidadores para qualificar ainda mais este material.

Acreditamos que a variedade alimentar pode deixar a alimentação ainda mais saudável!

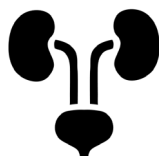
Queremos incentivar a harmonia entre a **quantidade e segurança**, atendendo aos princípios do equilíbrio, moderação e prazer.

O que é potássio?

Potássio é um nutriente presente em diversos alimentos e é fundamental para o bom funcionamento do nosso organismo, sistema nervoso e músculos, incluindo o coração.

Por que cuidar o potássio na alimentação?

O corpo deve manter o nível de potássio no sangue dentro de uma faixa de valores recomendada.



Os RINS ajudam a remover substâncias que, em excesso, são prejudiciais à saúde. Estas substâncias são eliminadas na urina.

- Na doença renal, os rins diminuem/perdem a capacidade de filtrar o sangue adequadamente e às vezes não conseguem eliminar o excesso de potássio.
- Também existem pessoas que utilizam diariamente medicamentos que podem aumentar o potássio no sangue.
- O intestino, através das fezes, auxilia na eliminação do potássio do organismo. Mantenha o bom funcionamento intestinal! **Não exclua totalmente vegetais e frutas da sua alimentação!**



Potássio alto no sangue pode alterar o ritmo do coração ou até mesmo fazer o coração parar.

Atenção ao exame de sangue: potássio sérico maior que 5,5mEq/L, significa que está alto.

Você sabia?

A grande maioria dos alimentos possui potássio. Dependendo da **quantidade** ingerida, o mesmo alimento pode ser **rico** ou **pobre** em potássio.

O que é porção?



Neste manual, porção é a **quantidade** recomendada de um alimento que seja pobre em potássio e segura para você consumir em uma **refeição**.



Atenção! E se ingerir o dobro da porção recomendada?

O alimento possivelmente se tornará **rico** em potássio (mais de 200mg por porção).

Por exemplo:

- A porção recomendada de pão integral é de até 2 fatias (pobre em potássio). Se você comer 4 fatias, esta quantidade será rica em potássio.
- A porção recomendada de maracujá é meia unidade (pobre em potássio). Se você comer 1 unidade, esta quantidade será rica em potássio.

Instruções:

Colheres (col.)



Conchas



Copos



1/2 = meia

Exemplo: 1/2 unidade = meia unidade (metade)

1/3 = um terço

Exemplo: 1/3 de unidade.

Ou seja, dividir o alimento em 3 partes iguais e comer apenas 1 parte (menos da metade)

Sugestão de cardápio com baixo teor de potássio



Distribuição Diária das Porções:

8 porções com baixo teor de K

6 porções com moderado teor de K

1 porção com alto teor de K

Café da Manhã

1 porção de laticínios (moderado teor K) → 150ml de leite de vaca

2 porções de “variados” (baixo teor K) → 100ml de café passado/
manteiga (1 colher de sopa)

1 porção de cereais (baixo teor K) → 2 fatias de pão de forma

1 porção de fruta (baixo teor K) → 1 maçã

Almoço

1 porção de cereais (baixo teor k) → 4 colheres de sopa de arroz

1 porção de carne → 1 bife bovino

2 porções de vegetais (baixo teor k) → 4 colheres de sopa de repolho e

3 colheres de sopa de abóbora

Lanche da Tarde

1 porção de laticínios (baixo teor k) → 1 iogurte

1 porção de cereais (moderado teor k) → 2 colheres de sopa de aveia

1 porção de fruta (baixo teor k) → 1 fatia de abacaxi

Jantar

1 porção de cereais (moderado teor k) → 2 colheres (servir) de polenta

1 porção de carne → 1 sobrecoxa de frango

2 porções de vegetais (1 baixo e 1 moderado teor k) → 3 folhas de
alface e 5 fatias de tomate

Ceia

1 fruta (moderado teor k) → mamão picado (4 colheres de sopa)



PORÇÕES DE ALIMENTOS COM BAIXO TEOR DE POTÁSSIO

(< 100mg mg/porção) 6 – 10 porções/dia



CEREAIS, TUBÉRCULOS E DERIVADOS

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Arroz	4 colheres de sopa	80g
Chia	2 colheres de sopa	24g
Macarrão	2 pegadores	100g
Mandioca (aipim)	1 porção média	100g
Milho verde (sem espiga)		1 porção de 100g
Pão de forma	2 fatias	50g
Pão francês (cacetinho)	1 unidade	50g
Tapioca	1 unidade média	40g

FRUTAS

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Abacaxi	1 fatia grande	75g

Açaí (polpa)	3 colheres de sopa	66g
Acerola	5 unidades	60g
Ameixa fresca	1 unidade	50g
Limão	1 unidade média	60g
Maçã	1 unidade	115g
Melancia	1 fatia pequena	100g
Morango	8 unidades	80g
Pitanga	10 unidades	70g

LATICÍNIOS

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Cream cheese	2 colheres de sopa	60g
Creme de leite/nata	4 colheres de sopa	60g
logurte natural	1 unidade média	120g
Queijo parmesão	2 colheres de sopa	30g
Queijo quark/coalhada	1 colher de sopa	30g
Queijo (muçarela/prato)	2 fatias	

Queijo minas	1 fatia grossa	40g
Requeijão	1 colher de sopa	30g
Ricota	2 fatias grossas	50g

VARIADOS

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Achocolatado em pó	1 colher de sopa	15g
Açúcar cristal	1 colher de sopa	24g
Açúcar refinado	1 colher de sopa	20g
Café carioca	1 xícara	100 ml
Café passado	1 xícara	100 ml
Chocolate ao leite		1 porção de 25g
Chocolate branco		1 porção de 25g
Geléia/chimia de frutas	1 colher de sopa	30g
Manteiga	1 colher de sopa	30g
Mel	1 colher de sopa	15g
Melado de cana	1 colher de sopa	16g

VEGETAIS E DERIVADOS

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Abóbora moranga (cozida)	3 colheres de sopa	100g
Acelga (cozida)	3 folhas	30g
Agrião	5 folhas	25g
Alface	3 folhas	30g
Alho	1 dente	10g
Alho- poró (cozido)	1 porção	100g
Broto de feijão (cru)		1 porção de 50g
Cebolinha	1 porção	30g
Chuchu (cozido)	4 colheres de sopa	80g
Couve-flor (cozida)	4 colheres de sopa	60g
Quiabo (cozido)	4 colheres de sopa	80g
Repolho (cozido)	4 colheres de sopa	80g
Rúcula	5 folhas	25g
Vagem (cozida)	4 colheres de sopa	100g



PORÇÕES DE ALIMENTOS COM MODERADO TEOR DE POTÁSSIO

(101 a 200 mg/porção) 4 – 6 porções/dia



CEREAIS, TUBÉRCULOS E DERIVADOS

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Aveia em flocos	4 colheres de sopa	40g
Batata doce/inglesa	1 pedaço pequeno	80g
Pão integral	2 fatias	50g
Pipoca	1 porção	50g
Polenta cozida	2 colheres de servir	120g
Quinoa crua	1 colher de sopa	25g

FRUTAS

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Abacate	3 colheres de sopa	90g
Banana maçã	1 unidade média	65g
Caqui	1 unidade média	100g

Figo	1 unidade média	70g
Laranja	1 unidade média	120g
Mamão	4 colheres de sopa	100g
Manga	1 fatia	100g
Melão	1 fatia pequena	70g
Pera	1 unidade média	110g
Pêssego	1 unidade média	100g
Tangerina (bergamota)	1 unidade	125g
Uva	1 cacho pequeno	100g

LATICÍNIOS

Alimento	Peso/volume
Leite de cabra	1 copo de 150 ml
Leite de vaca	1 copo de 150 ml
Leite de búfala	1 copo de 100 ml

LEGUMINOSAS E DERIVADOS

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Ervilha cozida	3 colheres de sopa	90g
Ervilha seca cozida	1 concha média	100g
Grão de bico cozido	3 colheres de sopa	66g
Tofu	2 colheres de sopa	60g

SEMENTES E OLEAGINOSAS

Alimento	Peso/volume
Amendoim	1 colher de sopa
Castanha de Caju	12 unidades
Castanha do Pará	6 unidades
Macadâmia	10 unidades
Noz Pecan	6 unidades
Semente de Gergelim	1 colher de sopa
Semente de Girassol	1 colher de sopa

VARIADOS

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Açúcar mascavo	1 colher de sopa	20g
Café expresso	1 xícara pequena	80 ml
Chocolate amargo		1 porção de 25g
Doce de leite	1 colher de sopa	40g
Chimarrão	2 cuias	200 ml
Mortadela/presunto	2 fatias	40g
Salame	4 fatias	20g

VEGETAIS E DERIVADOS

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Abóbora pescoço (cozida)	3 colheres de sopa	100g
Abobrinha italiana (cozida)	3 colheres de sopa	90g
Berinjela cozida	4 colheres de sopa	100g
Beterraba cozida	4 colheres de sopa	80g

Brócolis cozido	4 colheres de sopa	60g
Cebola crua/ cozida	1 unidade média	70g
Cenoura crua/ cozida	3 colheres de sopa	75g
Couve cozida	4 colheres de sopa	80g
Espinafre cozido	4 colheres de sopa	100g
Nabo cru	2 colheres de sopa	40g
Palmito em conserva	2 unidades	50g
Pepino cru	4 colheres de sopa	71g
Pimentão	4 colheres de sopa	80g
Radite (almeirão verde)	5 folhas	25g
Repolho cru	4 colheres de sopa	40g
Tomate cru	5 fatias	100g
Vagem cozida	4 colheres de sopa	80g



PORÇÕES DE ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE POTÁSSIO



(201 a 300 mg/porção) 1 – 2 porções/dia

CEREAIS, TUBÉRCULOS E DERIVADOS

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Farinha de mandioca	4 colheres de sopa	60g
Farinha de milho (fubá)	4 colheres de sopa	80g

LEGUMINOSAS E DERIVADOS

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Feijão (carioca/rajado/preto)	1 concha média	100g
Lentilha cozida	3 colheres de sopa	80g
Soja cozida (grão)	3 colheres de sopa	54g

VARIADOS

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Cacau em pó	1 colher de sopa	15g
Chocolate em pó	1 colher de sopa	15g

FRUTAS

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Banana prata	1 unidade média	70g
Cupuaçu (polpa)		1 porção de 100g
Goiaba	1 unidade pequena	100g
Kiwi	1 unidade média	100g
Laranja-da-baía ou umbigo	1 unidade	120g
Nectarina	1 unidade pequena	100g
Tâmara		1 porção de 40g
Uva passa		1 porção de 30g

VEGETAIS E DERIVADOS

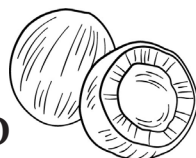
Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Chicória cozida	4 colheres de sopa	80g
Rabanete cru	4 colheres de sopa	80g

SEMENTES E OLEAGINOSAS

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Amêndoas		12 unidades
Avelã		12 unidades
Linhaça		1 colher de sopa
Semente de abóbora		1 colher de sopa



PORÇÕES DE ALIMENTOS COM MUITO ALTO TEOR DE POTÁSSIO



(> 301mg/porção) Evitar – consumir 1 porção eventualmente

CEREAIS, TUBÉRCULOS E DERIVADOS

Alimento	Peso/volume
Batata inglesa frita	1 porção de 100g
Pinhão cozido	1 porção de 100g

FRUTAS

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Água de coco		1 copo de 200ml

Ameixa seca		1 porção de 50g
Banana caturra	1 unidade média	100g
Banana da terra	1 unidade média	100g
Coco desidratado		1 porção de 40g
Coco fresco		1 porção de 100g
Damasco seco		1 porção de 50g
Maracujá polpa		1 porção de 100g

LEGUMINOSAS E DERIVADOS

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Farinha de soja	2 colheres de sopa	30g
Feijão branco (grão)	3 colheres de sopa	90g
Soja torrada (grão)	3 colheres de sopa	48g

SEMENTES E OLEAGINOSAS

Alimento	Peso/volume
Pistache	12 unidades

VARIADOS

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Café solúvel	1 colher de sopa	10g

VEGETAIS E DERIVADOS

Alimento	Medida caseira	Peso/volume
Beterraba crua	4 colheres de sopa	64g
Chicória crua		1 porção de 80g

Modo de preparo

O modo de preparo pode diminuir a quantidade de potássio dos alimentos?

- O cozimento em água pode retirar metade da quantidade de potássio de aipim, batatas, leguminosas e vegetais.
- Cozinhar diversas vezes o alimento **NÃO** é recomendado

Para o preparo dos alimentos vegetais:

- Descasque e corte em pedaços pequenos
- Coloque em uma panela com água
- Deixe ferver e depois despreze a água do cozimento

Faça isso apenas UMA (1) vez

Para o preparo de feijão:

- Cozinhe uma vez até levantar fervura
- Despreze a água do primeiro cozimento
- Depois, prepare o feijão normalmente.

O cozimento em água também reduz o potássio de carnes e peixes, e o caldo de cocção deve ser sempre desprezado.

Cozimento no vapor NÃO REDUZ O POTÁSSIO.



Atenção

Frituras: alimentos fritos possuem mais potássio. Prefira sempre cozidos ou assados.

Cuidado com alimentos muito ricos em potássio mesmo em baixíssima quantidade:

- Água de coco: 1/2 copo (100ml)
- Pinhão: 1/2 xícara (25g)
- Sal light (reduzido em sódio): 1 sachê (1g)

Mesmo nestas baixas quantidades já são ricos em potássio. **Evite!**

Alimentos industrializados

Ao ler o **RÓTULO** de alimentos embalados, fique de olho na Lista de Ingredientes e na Tabela de Informação Nutricional.

INGREDIENTES:

Acetato de potássio,
Citrato monopotássico,
Cloreto de potássio,
Fosfato dipotássico,
Glutamato de potássio,
Sorbato de potássio. Entre outros...



A declaração da quantidade de potássio na tabela de informação nutricional não é obrigatória.



Prefira alimentos com menos de 100mg de potássio na porção indicada.



Evite alimentos com mais de 200mg de potássio na porção. Significa que a porção é RICA em potássio.

Informação nutricional

Porção ←

Quantidade por porção		% VD
Valor Energético	kcal	%
Carboidratos	g	%
Proteínas	g	%
Gorduras Totais	g	%
Gorduras saturadas	g	%
Gorduras trans	g	%
Fibras alimentares	g	%
Potássio	mg	ca
Sódio	mg	%

CONTÉM GLÚTEN.



Atenção! Alguns aditivos alimentares possuem potássio!

O que são aditivos alimentares?

São ingredientes adicionados aos alimentos que não possuem propósito de nutrir, mas sim de modificar as características do produto. Por exemplo: aromatizantes, conservantes, corantes e estabilizantes.

A legislação brasileira determina limites para uso dos aditivos?

Alguns aditivos alimentares podem ser utilizados na quantidade necessária até que se obtenha o efeito desejado, ou seja, sem quantidade limite para uso. Então fique de olho na lista de ingredientes.



Atenção aos alimentos enriquecidos ou fortificados!

Podem conter quantidades muito elevadas de potássio. Por exemplo: alguns suplementos, cereais matinais, achocolatados, etc.



SERVIÇO DE NUTRIÇÃO

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fones 51 3359 8000
www.hcpa.edu.br