

## Orientações para redução dos níveis sanguíneos de potássio

Alguns medicamentos fundamentais para tratamento de condições cardiovasculares como hipertensão, angina e insuficiência cardíaca podem causar elevações dos níveis sanguíneos de potássio. Além disso, patologias como a Doença Renal Crônica também podem elevar os níveis de potássio.

Por algum destes motivos, seu médico pode orientar uma dieta para **REDUÇÃO** dos níveis sanguíneos de potássio.

Para os alimentos com **BAIXO** teor de potássio, o consumo está liberado.

Os alimentos com **ALTO** teor de potássio devem ser consumidos em pequena quantidade, e se possível até eliminados da dieta, dependendo da gravidade de seu caso.

### Baixo teor de potássio (consumo liberado)

#### FRUTAS

- Abacaxi
- Acerola
- Ameixa fresca
- Banana maçã
- Caju
- Caqui
- Jabuticaba
- Laranja lima
- Lima da pérsia
- Limão
  
- Maçã
- Manga
- Melancia
- Morango
- Pêra
- Pêssego
- Pitanga

#### VERDURAS

- Alface
- Agrião
- Almeirão
- Cenoura
- Escarola
- Pepino
- Pimentão
- Repolho

## LEGUMES

(Devem ser cozidos em água fervente e desprezado a água da fervura)

- Abóbora
- Abobrinha
- Acelga
- Batata
- Berinjela
- Beterraba
- Brócolis
- Chuchu
  
- Couve-flor
- Couve-manteiga
- Espinafre
- Mandioca
- Mandioquinha
- Quiabo
- Vagem

**Alto teor de potássio (evitar o consumo)**

- Abacate
- Açaí
- Água de coco
- Banana prata
- Banana nanica
- Damasco
- Figo
- Fruta-do-conde
- Goiaba
- Graviola
  
- Jaca
- Kiwi
- Laranja pêra ou bahiana
- Mamão
- Maracujá
- Melão
- Mexerica ou tangerina
- Nectarina
- Uva
  
- Grãos: feijão, ervilha, grão de bico, soja
- Frutas secas: coco, uva passa, ameixa seca, damasco
- Oleaginosas: nozes, avelã, amendoim, amêndoa, castanhas, pinhão

- Sal dietéticos ou light
- Chocolate
- Café solúvel

Fonte: adaptado de Sociedade Brasileira de Nefrologia.

<https://www.sbn.org.br/orientacoes-e-tratamentos/orientacoes-nutricionais/>