

Kalium (Potassium)

Kalium adalah sejenis mineral dalam badan yang memainkan peranan penting dalam pengecutan otot jantung dan otot rangka.

Apabila fungsi ginjal merosot, ia tidak dapat menyingkirkan kalium yang berlebihan daripada tubuh badan. Peningkatan paras kalium akan menyebabkan denyutan jantung yang tidak sekata, kelemahan dan sesak nafas.

Oleh itu, anda perlu mengawal pengambilan kalium apabila paras kalium darah lebih tinggi daripada paras normal.

Paras kalium anda ialah _____ mmol/L (Julat normal: 3.5 – 5.0mmol/L).

ELAKKAN makanan yang mengandungi kandungan kalium yang tinggi seperti:

- Bijirin, roti dan biskut penuh gandum.
- Kacang dan hasil produk, contohnya coklat, mentega kacang.
- Kelapa dan hasil produk, contohnya santan, kaya.
- Jus sayur-sayuran dan jus buah-buahan, minuman herba tradisional, teh dan kopi pekat, susu, minuman mengandungi koko dan malt, arak dan *smoothie*.
- Gula perang, *molasses*, sirap mapel, tofi, *liquorice*
- Gantian garam tinggi kalium, sos dalam botol, pati daging dan sayur-sayuran, pati ayam, kiub perisa (seperti kiub ayam).
- **Buah-buahan dan sayur-sayuran yang tinggi kandungan kalium.**

Pilih 2 hidangan buah-buahan yang rendah dan/atau sederhana kandungan kalium dalam diet seharian.

Buah-buahan					
Rendah < 150mg kalium satu hidangan		Sederhana 150 – 250mg kalium satu hidangan		Tinggi > 250mg kalium satu hidangan	
Epal (kecil)	1 biji	Buah Ceri	10 biji	Aprikot (kecil)	4 biji
Beri biru	½ cawan	Ciku	1½ biji	Alpukat (<i>Avocado</i>)	1 biji
Kranberi	100g	Duku	10 biji	Pisang (kecil)	1 biji
Buah naga (<i>Dragon fruit</i>)	½ buah	Laici	6 biji	Kurma	2 biji
Anggur	10 biji	Oren (kecil)	1 biji	<i>Figs</i> (kecil)	2 biji
Limau gedang (<i>Grapefruit</i>)	½ buah	Betik	1 potong	Tembikai Susu	1 potong
Jambu Batu	½ buah	Buah Markisa	2 biji	Nangka	2 biji
<i>Lemon</i> (kecil)	1 biji	Buah Pic	1 biji	Kiwi (sederhana)	1 biji
Limau	1 biji	Persimmon	1 biji	Mangga	½ biji
Longan	10 biji	Buah Plum (kecil)	2 biji	Nektarin	1 biji
Manggis	4 biji	Limau Betawi	3 segmen	Buah Delima	½ biji
Buah Pir (kecil)	1 biji	(<i>Pomelo</i>)		Prun	4 biji
Nanas	1 potong	Raspberi	1 cawan	<i>Rockmelon</i>	1 potong
Rambutan	4 biji	Strawberi	1 cawan	Durian Belanda	1 potong
Jambu air	4 biji	Limau Mandarin	1 biji	Buah Kering	1 sudu
Semangka/Tembikai	1 potong			(seperti Kismis)	(20g)
Buah-buahan dalam tin (jus ditapis)	½ cawan				

Pilih 2 hidangan sayur-sayuran yang rendah dan/atau sederhana kandungan kalium dalam diet seharian.

Sayur-sayuran		
1 hidangan = 100g (¾ cup) dimasak ; 100g mentah yang tidak berdaun ; 150g mentah yang berdaun		
Rendah < 200mg kalium satu hidangan	Sederhana 200 – 350mg kalium satu hidangan	Tinggi > 350mg kalium satu hidangan
Taugeh Terung Kobis Kapsikum Lobak (dibeku/direbus) Timun Kacang perancis Kacang botol Gourd – pelbagai jenis Timun berbulu Kangkong Salad Kacang panjang Sayur campur (dibeku/direbus) Cendawan – Dalam tin, ditapis – Cendawan kering, direndam and ditapis Bawang Kacang hijau (dibeku/direbus) <i>Rhubarb</i> Daun bawang Tempeh Lobak putih Kundur <i>Zucchini</i>	<i>Asparagus</i> Kobis Cina Kobis bunga Lobak Saderi Kucai Cili (Hijau/Merah) Bendi Bawang perai Lentil (direbus/dhal) Kacang lima Kacang hijau (mentah/dikeringkan) Labu merah Jagung manis (dibeku/direbus) Tomato (Mentah, Dalam tin)	Rebung Brokoli Sawi bunga/Sawi hijau Kacang chick peas Pucuk paku Cendawan segar Sayur Kai Lan <i>Wolfberry leaves (Kau kee choy)</i> Akar teratai Petai Jantung pisang Kentang Rumpai laut Bayam Keledek Daun keledek Tomato (Pes (kisar)/puri) Buah berangan Keladi



- Walaupun anda memilih makanan yang rendah kandungan kalium, pengambilan buah-buahan dan/atau sayur-sayuran yang melebihi saranan sajian hidangan sehari juga akan meningkatkan paras kalium dalam darah.
- Cara memasak sayur-sayuran yang berlainan dapat menghilangkan quantiti kalium yang berbeza dalam proses memasak. Contohnya, 100g kentang rebus yang dikupas menghilangkan 30% kandungan kalium berbanding dengan 100g kentang mentah dikupas.

Amalan Mudah Untuk Mengurangkan Kandungan Kalium Dalam Makanan

1



Potong sayur-sayuran kepada kepingan kecil



Cuci dan rendam dalam air selama 1-2 jam



Tapiskan air sebelum memasak sayur-sayuran

2



Rebuskan sayuran akar (seperti ubi kentang) lalu tapiskan air rebusan

3



Elakkan penggunaan gantian garam yang tinggi kandungan Kalium

4



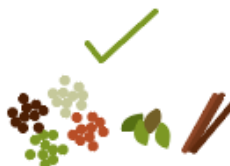
Tapiskan jus atau sirap daripada buah-buahan dan sayur-sayuran dalam tin

5



Elakkan penambahan kuah pada nasi kerana kuah biasanya tinggi kandung kalium dan fosfat

6



Menggunakan rempah-rempah yang belum dikisar



Untuk maklumat lanjutan, sila hubungi pakar pemakanan anda.