

Enkla råd vid njursvikt

- Ät regelbundet: frukost, lunch och middag och ett eller flera mellanmål om du behöver.
- Ät $\frac{3}{4}$ av en normalportion kött, fisk, fågel eller ägg - till lunch och middag. Variera med vegetariska rätter såsom ärtsoppa, bruna bönor, linsoppa och vegetariska biffar. Ät mer pasta, ris, bröd, potatis och sås. Ät rikligt av kokta grönsaker och råkost. Dressing på olja eller majonnäs kan gärna användas.
- Använd rapsolja, olivolja, flytande margarin, lite vispgrädde eller fet crème fraiche till matlagning. Berika maten med lite extra av dessa fetter om du har svårt att upprätthålla din vikt.
- Var sparsam med salt.
- Ät gärna frukt och bär – färska, frysta eller konserverade.
- Begränsa mängden mejeriprodukter (yoghurt, fil, ost, mjölk, keso, kvarg). Begränsa mjölk till 2 - 3 dl per dag (1 skiva ost motsvarar 1 dl mjölk). Önskar du större mängd - komplettera med ekologisk havredryck. ”Gräddvatten (50/50) kan användas till sås.
- Lägg gärna till en efterrätt om du har svårt att få i dig normalstora portioner av lagad mat. T ex bärkompott med visp- eller havregrädde.
- Välj hårt eller mjukt bröd som är nyckelhålmärkt.
- Bred rikligt med fett berikat med omega-3 på smörgåsen. Variera pålägg och använd endast en skiva per smörgås.

Dessa livsmedel bör man begränsa mängden av och/eller inte äta så ofta vid förhöjda kaliumvärden

- Banan
- Melon
- Vinbär
- Jordgubbar
- Avokado
- Nötter

Undvik

- Stjärnfrukt/Carambole
 - Grapefrukt
 - Apelsinjuice/tropisk juice
 - Seltin
 - Energidrycker
 - Vätskeersättning utan ordination
-

Tips på hur du lakar ur kalium från potatis!

Om du har höga kaliumvärden kan du behöva laka ur kaliumet som finns i potatis: Skala och dela potatisen, lägg den i rikligt med vatten och låt stå en stund. Häll av vattnet och ta nytt vatten som du kokar potatisen i (använd ej vattnet till sås). Färsipotatis innehåller mer kalium och man bör därför begränsa intaget av detta.

Dietist

Tel:
