

# O papel da alimentação nos níveis de potássio

por Patrícia Valério em colaboração com o Pelo Rim



## O que é o Potássio?

O potássio é um mineral necessário para que as células, os músculos e os nervos funcionem corretamente.

## Como sei se o meu potássio está alto?

Através das análises ao sangue, o seu médico consegue avaliar os seus níveis de potássio. De preferência, os valores devem estar entre 3,5 mEq/L a 5 mEq/L.

O aumento do nível de potássio no sangue é designado por hipercaliemia. À concentração sanguínea de potássio mais baixa que o normal é chamada de hipocaliemia. Os resultados são

expressos em miliequivalente por litro (mEq/L).

A maioria das pessoas tem valores normais e não apresenta sintomas. Geralmente, quando os sintomas aparecem são inespecíficos:

- fraqueza muscular;
- formigueiro;
- náuseas.

Se a hipercaliemia aparece de repente podem ocorrer sintomas mais graves, que colocam a vida em risco, pelo que se deve chamar o 112. Os sintomas são:

- palpitações;
- falta de ar;
- dor no peito;
- arritmias (alteração do ritmo regular e normal das pulsações do coração).

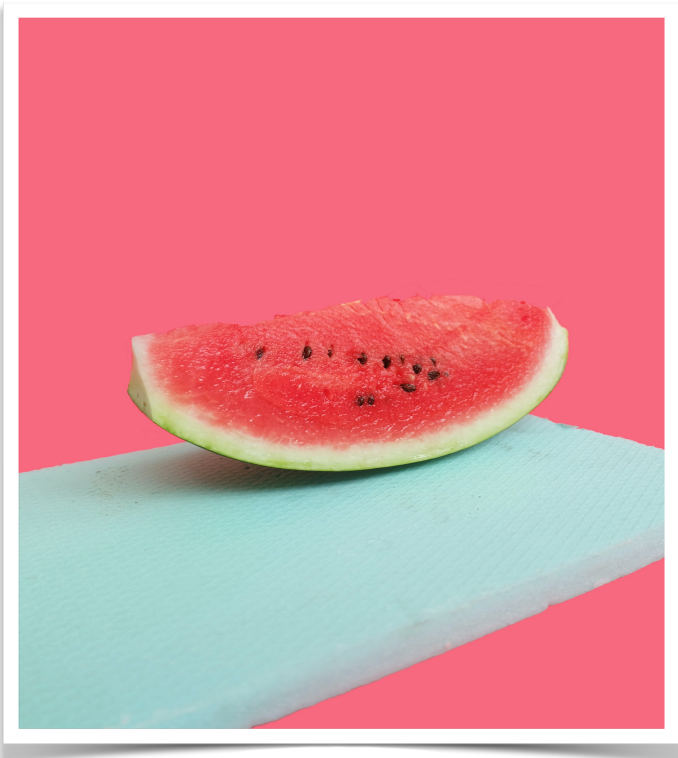


## POTÁSSIO E A DOENÇA RENAL CRÔNICA

Em algumas pessoas com doença renal crónica, os rins podem não remover o excesso de potássio do sangue. A alimentação e a medicação contribuem para o aumento do potássio.

## O POTÁSSIO E A ALIMENTAÇÃO

O potássio é um mineral essencial na regulação da pressão arterial. Está comprovado o papel do potássio no controlo da pressão arterial, mas também na prevenção da hipertensão, doença cardiovascular e doença cerebrovascular. Contudo, situações clínicas particulares, como a doença renal crónica, requerem o controlo da ingestão de potássio, devido ao risco de hipercaliemia. Assim, importa conhecer os alimentos que contêm potássio.



## Alimentos pobres em potássio

- Frutas: maçã, pera, uva, amora, framboesa, morango, limão, lima, pêsego, ameixa, ananás, tangerina, melancia, toranja.
- Vegetais: espargo, pimentão, repolho cozinhado, couve cozinhada, couve-flor cozinhada, cenoura cozinhada, aipo, cebola crua, milho, pepino, beringela, feijão-verde, alface, cogumelos frescos e quiabo.
- Arroz branco e massas.
- Qualquer arroz cozinhado.
- Pão branco.
- Cereais de trigo.
- Leite de arroz.

## Alimentos ricos em potássio

- Frutas: melão, banana, abacate, nectarina, kiwi, manga, papaia, ameixa seca, laranja, passas, damasco, romã.
- Vegetais: tomate (inclusive sumo e molhos), abóbora, beterraba, acelga, malagueta, cogumelos cozinhados, batata, batata-doce, inhame, lentilha, ervilha, feijão, brócolos cozinhados, couve-de-bruxelas cozinhadas, espinafre e todos os vegetais de folha verde.
- Frutas e vegetais desidratados.
- Arroz, massa e pão integrais.
- Leite de vaca e derivados do leite.
- Chocolate.
- Frutos secos e sementes.
- Cafés instantâneos.
- Manteiga de amendoim.
- Substitutos do sal (cloreto de potássio).



**A informação e sugestões apresentadas não dispensam a consulta do seu médico.  
Faça uma alimentação consciente.**

## Como reduzir a quantidade de potássio na minha dieta?

As seguintes indicações contribuem para a diminuição da quantidade de potássio na dieta:

- Escolha os alimentos pobres em potássio.
- Não abuse de alimentos ricos em potássio: ingira pequenas porções (p.e. uma fatia de tomate, algumas rodela de banana, metade de uma laranja), use apenas 2-3 destes alimentos por dia.
- Não use substitutos do sal, pois muitas vezes contêm potássio. Use ervas aromáticas e especiarias.
- Procure no rótulo dos alimentos, os substitutos do sal, nomeadamente o cloreto de potássio, muitas vezes utilizado em produtos de tomate e comidas pré-preparadas.
- Escolha frutas e vegetais enlatados antes de os servir.
- Ferva os alimentos, tanto vegetais como animais, em duas águas, com rejeição da primeira água passados cerca de 10 minutos: os alimentos perdem cerca de metade da quantidade de potássio.
- Além deste processo, as batatas devem ser descascadas e demolhadas previamente, de um dia para o outro, em várias águas (troque duas a três vezes).

## A hipercaliemia pode ser tratada?

Sim. Através da alimentação e de medicação é possível tratar a hipercaliemia. Inicialmente, o seu médico irá indicar-lhe uma dieta pobre em potássio. O ideal é que a ingestão de potássio seja inferior a três gramas de potássio por dia. Pode ser necessário efetuar algum ajuste na sua medicação habitual, porque há medicamentos que aumentam o potássio no sangue. Por último, existem medicamentos que ajudam a remover o excesso de potássio do corpo, por exemplo:

- Diuréticos (comprimidos): ajudam os rins a eliminar o potássio na urina.
- Resina (pó): misturado na água e tomado com a comida, impede a absorção do potássio no intestino, eliminando-o nas fezes. Pode interferir com medicamentos que tome ao mesmo tempo.

Apesar da importância do potássio para o organismo, na doença renal, o potássio acumula-se no sangue. O equilíbrio dos níveis de potássio exige uma atenção especial por parte do médico assistente, uma vez que a hipercaliemia pode causar arritmia ou mesmo enfarte do miocárdio. Uma vez que está presente em quase todos os alimentos, há formas de preparação e confeção dos alimentos que têm um impacto relevante na alimentação dos doentes que necessitam controlar o aporte de potássio.

### Autoria:

Patrícia Valério – Nefrologista

### Apoio:



### DOWNLOADS

- Deste folheto: <http://bit.ly/FolhetoPotassio>
- De outros folhetos: <http://bit.ly/FolhetosPeloRim>

**A informação e sugestões apresentadas não dispensam a consulta do seu médico.  
Faça uma alimentação consciente.**