



Omejevanje kalija v prehrani je potrebno pri osebah, ki imajo **kronično ledvično bolezen** ali so nagnjene k **hiperkaliemiji (povišan kalij v krvi)**.

Kalij se nahaja predvsem v: **sadju in zelenjavi, suhem sadju, stročnicah, oreščkih in semenih, čokoladi in nekaterih zdravilih.**

ŽIVILA Z VISOKO VSEBNOSTJO KALIJA

Vrsta hrane oziroma pijače	Vsebnost (mg kalija / 100 g)	PDV (%)	Masa živila za PDV (g)
Soja	1800	90	110
Surove ribe	450–650	20–30	300–435
Oreški	590	30	350
Špinača	550	30	350
Krompir (z olupkom)	540	25	370
Avokado	490	25	400
Stročnice (fižol, čičerika, leča)	170–450	10–25	435–1100
Meso (perutnina, govedina, svinjina, jagnjetina)	180–430	10–25	455–1100
Procesirani mesni izdelki (slanina, salame, šunka)	230–390	12–20	500–830
Banane	360	18	550
Artičoke, brokoli, zelje, korenje, solata, čebula, paprika, paradižnik, bučke	170–350	9–18	550–1100
Gobe	315	15	625
Prigrizki (preste, pokovka)	140–270	7–15	715–1430
Mlečni izdelki (mleko, jogurt, smetana)	150–250	8–13	770–1250
Žitarice in produkti (kruh, štručke, kosmiči, piškoti, torte, peciva)	100–250	5–13	770–2000
Siri	80–250	4–13	770–2500
Svež pomarančni sok	200	10	1000
Jabolka, borovnice, grozdje, mango, pomaranče, jagode	110–190	6–10	1000–1700
Jajca	130	6,5	1550
Riž	35–100	2–5	2000–5000
Alkoholne pijače (pivo, vino)	30–100	2–5	2000–5000
Testenine	20–80	1–4	2500–10000
Kava	50	2	5000
Maslo	20	1	10000
Pitna voda	0	/	/

PRIPOROČEN DNEVNI VNOS

Pri hiperkaliemiji se priporoča **2000–2500 mg kalija na dan**. Če imate 3–5 obrokov dnevno, naj posamezen obrok vsebuje približno **400–800 mg kalija**, skupni dnevni vnos pa naj ne presega priporočene meje.

KAKO LAHKO ZMANJŠAMO VNOS KALIJA?

- Zelenjavo (npr. krompir, korenje, rdečo peso, repo) lahko **narežemo na majhne koščke in prekuhamo v večji količini vode**, s čimer se vsebnost kalija zmanjša za približno 30 %.
- Pazimo na količino živil z visoko vsebnostjo kalija.
- Izogibamo se večjim količinam suhega sadja, čokolade, stročnic ter oreščkov.

Viri: NIJZ, Slovensko nefrološko društvo.

**Osnovne prehranske smernice za zdravo populacijo:**

Celodnevne energijske potrebe (CEP)	25-30 kcal/kg telesne mase/dan (126-147kJ/dan) na priporočeno telesno maso.
OGLJIKOVI HIDRATI	45-60% CEP oziroma najmanj 200 g/dan
BELJAKOVINE	15% CEP oziroma 0,8 – 1,2 g/kg telesne mase/dan
MAŠČOBE	20–35 % CEP , pri čemer naj prevladujejo nenasičene maščobne kisline, vključno z omega-3 maščobnimi kislinami.
VLAKNINE	Okoli 30 g/dan

Vir: EFSA (Dietary Reference Values for Fats, 2010) in priporočila NIJZ/Prehrana.si.