ORIENTAÇÃO AO PACIENTE · NUTRIÇÃO

# Dieta com Pouco Potássio

Para pacientes com potássio elevado no sangue (hipercalemia) confirmado em exame

## POR QUE CONTROLAR O POTÁSSIO?

O potássio é um mineral presente em muitos alimentos e importante para os músculos e o coração. Quem elimina o excesso são os rins. Quando eles trabalham menos, ou quando algum remédio atrapalha essa eliminação, o potássio se acumula no sangue. Níveis muito altos podem causar fraqueza, formigamento e alterações graves do ritmo do coração. As quantidades são referências gerais; os limites do seu caso são definidos pelo seu médico ou nutricionista. Siga as orientações abaixo até a próxima reavaliação da equipe — e não mantenha a restrição depois que o médico liberar: potássio baixo também é perigoso.

> **Importante:** esta dieta é só para quem recebeu do médico a indicação de reduzir o potássio. Frutas, verduras e feijão fazem parte de uma alimentação saudável; não os corte sem orientação.

## PREFIRA ALIMENTOS COM POUCO POTÁSSIO

| | |
|---|---|
| **Frutas** | Maçã, pera, abacaxi, morango, uva, melancia (1 fatia fina) e pêssego em calda escorrido, sem a calda. **Limite: 2 a 3 porções por dia** (1 porção = 1 unidade pequena ou 100 g). |
| **Verduras e legumes** | Alface, pepino, repolho, abobrinha, berinjela, chuchu, couve-flor, vagem, cebola e pimentão — de preferência cozidos em bastante água e escorridos. |
| **Cereais e massas** | Arroz branco, macarrão, pão francês, cuscuz de milho, tapioca, farinha de mandioca (1 a 2 colheres), polenta e biscoito de maisena. |
| **Proteínas** | Ovo, frango sem pele, peixes brancos (tilápia, merluza) e carnes magras — grelhados ou cozidos, em porções moderadas. |
| **Bebidas** | Água, chás claros (camomila, erva-cidreira, erva-doce), café fraco (até 1 xícara pequena por dia) e limonada diluída. |

## EVITE ALIMENTOS RICOS EM POTÁSSIO

| | |
|---|---|
| **Frutas** | Banana, laranja, mamão, manga, abacate, melão, kiwi, jaca, genipapo, açaí e frutas secas (uva-passa, ameixa seca, damasco). |
| **Verduras e legumes** | Espinafre, couve, beterraba e tomate (inclusive molhos e extrato). Batata, batata-doce, inhame, cará, mandioca (aipim) e abóbora: só em pequenas porções e com fervura em duas águas. |
| **Bebidas** | Água de coco, suco de laranja, sucos concentrados (ex.: maracujá), suco de tomate e café forte. |
| **Outros** | Chocolate e achocolatados, castanhas, amendoim e nozes, caldo de feijão, embutidos e carnes processadas (salsicha, presunto, peito de peru, nuggets), integrais em excesso (pão integral, granola, aveia) e sopas prontas industrializadas. |

## MODERAÇÃO ENTRAM, MAS NA MEDIDA CERTA

| | |
|---|---|
| **Feijão** | Até meia concha por dia, apenas os grãos, sem o caldo. Deixe de molho e descarte a água do molho antes de cozinhar. |
| **Leite e iogurte** | Até 1 copo pequeno (150–200 ml) por dia. |
| **Brócolis** | Em pequena porção, cozido em água e escorrido. |

## COMO REDUZIR O POTÁSSIO NO PREPARO — FERVURA EM DUAS ÁGUAS

1. Descasque e corte os alimentos em pedaços pequenos (quanto menor, mais potássio sai na água).
2. *Opcional:* deixe de molho por cerca de 2 horas e jogue essa água fora.
3. **Primeira fervura:** ferva em bastante água por cerca de 10 minutos e escorra.
4. **Segunda fervura:** cubra com água nova e termine o cozimento.
5. Despreze toda a água do cozimento — não a reaproveite em sopas, arroz, feijão ou molhos.

O método reduz o potássio, mas não o elimina — as porções continuam valendo. Vapor, micro-ondas, forno e fritura **não** removem o potássio; a panela de pressão remove pouco.

## ALERTAS IMPORTANTES

- **Não use substitutos do sal** ("sal light", "sal do coração", sal com menos sódio): são ricos em cloreto de potássio.
- **Não consuma carambola** (fruta ou suco) em nenhuma quantidade: contém uma toxina que pode causar intoxicação grave em quem tem problema nos rins.
- Suplementos, polivitamínicos, isotônicos e, principalmente, sais de reidratação oral podem conter potássio: use somente com orientação da equipe.
- Não inicie nem interrompa remédios, chás medicinais ou suplementos por conta própria — informe sempre o seu médico.
- Vômitos ou diarreia por mais de 1 a 2 dias podem **baixar** o potássio: avise a equipe, a dieta pode precisar ser revista.

## SUGESTÃO DE CARDÁPIO PARA UM DIA

| | |
|---|---|
| **Café da manhã** | Cuscuz de milho ou pão francês, ovo mexido, 1 maçã e café fraco. |
| **Almoço** | Arroz branco, filé de frango grelhado, vagem cozida e salada de alface com pepino temperada com limão. Sobremesa: 1 fatia de abacaxi. |
| **Lanche da tarde** | Biscoito de maisena com chá de camomila. |
| **Jantar** | Polenta com carne moída magra e couve-flor cozida. |
| **Ceia** | 1 pera pequena ou gelatina. |

**PROCURE O PRONTO-SOCORRO, SEM ESPERAR A PRÓXIMA CONSULTA,** se tiver fraqueza muscular intensa, palpitações (coração acelerado, falhando ou irregular), formigamento nos lábios, nas mãos ou nos pés, falta de ar, desmaio ou mal-estar súbito. Potássio muito alto pode afetar o coração com poucos sintomas antes — mantenha os exames de sangue em dia, conforme a orientação da equipe.

**Aviso:** este material tem finalidade exclusivamente educativa e não substitui a consulta, o diagnóstico ou a orientação individualizada do seu médico ou nutricionista. As recomendações podem ser ajustadas conforme os seus exames, os medicamentos em uso e as suas demais condições de saúde. Em caso de dúvida, procure a equipe que acompanha o seu tratamento.

Dr. Vinicius Carrera Souza
Oncologista Clínico · CRM-BA 17.258 · RQE 8334

Versão online e atualizada:
drviniciuscarrera.com.br/potassio