

Alimenti ricchi di potassio

Bassi livelli di potassio nel sangue possono essere provocati da diverse cause, tra cui l'uso di farmaci diuretici, l'uso continuato di lassativi, o alcune malattie. Se non è possibile eliminare la causa, in presenza di bassi livelli di potassio è utile aumentare il consumo di cibi che ne contengono di più, in modo da rimediare alla carenza. Il potassio apportato con gli alimenti spesso è più efficace degli integratori.

Attenzione:

un elevato consumo di cibi ricchi di potassio può essere pericoloso in caso di insufficienza renale, o se si usano farmaci che tendono ad aumentarlo, o comunque se non vi sono specifici motivi, e deve perciò essere prescritto dal medico.

CIBI AD ELEVATO contenuto di potassio (più di 225 mg per porzione)

Albicocche, avocado, banana, melone cantalupo, pesce, kiwi, fagioli di lima, carne magra, latte, arance e succo d'arancia, patate (il potassio si riduce lasciandole in acqua sbucciate), pollame, prugne secche, spinaci, patate dolci, pomodori.

CIBI CON MODERATO contenuto di potassio (125 - 225 mg per porzione)

Succo di mela, asparagi, bietole, more, broccoli, carote, ciliegie, melanzane, uva, piselli, lattuga, funghi, cipolla fresca, pesche, pere, ananas, uva passita, lamponi, fragole, zucchine, mandarini, melone. Una porzione è all'incirca l'equivalente di una tazza normale (200 cc).

Un buon apporto alimentare di potassio **si ottiene con 2 porzioni al giorno di cibi ad alto contenuto, oppure 4 porzioni di quelli a medio contenuto.**