

Päiväys 21.10.2021
Versio 2
Laatija Åsa Björk
Hyväks Stefan Anderson
yjä

RUOKAVALINNAT, JOS SINULLA ON KALIUMRAJOITUS

Kasvikset:

Käytä kohtuullisesti yhteensä pari dl /vrk. Juurekset pieneksi pilkottuina, liotuksen jälkeen runsaassa vedessä keitettynä. Älä käytä keitinnettä.

Peruna:

1-2 perunaa/vrk:ssa kuorittuna, pieneksi pilkottuna, liotuksen jälkeen runsaassa vedessä keitettynä. Lisukkeena mieluummin makaroni tai riisi.

Hedelmät ja marjat:

Suosi: omena, päärynä, säilykehedelmät(ei lientä), metsämarjat, mansikka, pensasmustikka, tyrni, lastensoseet.

Vältä: avokado, kiivi, banaani, kuivatut hedelmät (luumut, rusinat), herukat (myös mehu), tähtihedelmä=karambola.

Muut:

kahvia korkeintaan 1-2 kuppia/päivää, suosi teetä. Paljon kaliumia sisältävät myös perunasosejauhe, soijajauhe, mineraalisuola, mantelit, pähkinät, suklaa, siemenet ja lakritsi.