

## چه میزان میوه می توان در روز در بیمار دیالیزی مصرف کرد ؟

توضیحات جدول : میزان سهم پتاسیم از میوه ها به اندازه سه سهم پتاسیم یا (سه سهم ۲۵۰ میلی گرم پتاسیم است) در زیر جدولی از مقدار میوه ای که در هر سهم پتاسیم می توان مصرف کرد نوشته شده

بیماران دیالیزی در سه میان وعده روزانه می توانند یک سهم پتاسیم روزانه خود از میوه ها را مصرف کنند .

\*هر چه میوه هایی مصرف شود که کمتر پتاسیم داشته باشد میزان میوه مصرفی در روز هم بیشتر می تواند باشد .

نام ماده غذایی	مقدار میوه براساس هر سهم پتاسیم	چند گرم از این میوه یک سهم پتاسیم (۲۵۰ گرم پتاسیم مساوی یک سهم)
آلبالو	الیوان سرخالی	۱۴۵ گرم
آلوبخارا	۱ عدد	۳۷ گرم
آلو برقانی	۲ عدد	۱۴۶ گرم
آناناس خام	۲ دایره کوچک	۲۳۸ گرم
آناناس کنسروی در آب	۲ دایره کوچک	۲۸۴ گرم
ازگیل	۳۰ عدد	۶۲۵ گرم
انار خام	یک چهارم عدد	۹۷ گرم
انبه خام	نصف عدد کوچک	۹۸ گرم
انجیر خام	۳ عدد متوسط	۱۰۸ گرم
انگور	یک خوشه کوچک	۱۳۲ گرم
به خام	نصف عدد متوسط	۱۲۸ گرم
پرتقال با پوست	نصف عدد متوسط	۱۲۸ گرم
تمشک	۱ استکان تمشک	۱۶۴ گرم
توت سفید	نصف لیوان	۱۳۰ گرم
توت فرنگی	۵ عدد بزرگ	۱۵۱ گرم
توت فرنگی خرد شده شیرین شده		۵۰۰ گرم
توت فرنگی منجمد شده شیرین شده		۲۵۵ گرم
خرما**	۲ عدد	۳۶ گرم

223 گرم	۲ عدد متوسط	خرمالو
281 گرم	الیوان	زغال اخته
424 گرم		زغال اخته منجمد شیزین شده
85 گرم	۲ عدد متوسط	زرد الو **
182 گرم	نصف لیوان	زرد آلو کنسروی **
217 گرم	یک عدد متوسط	سیب با پوست
321 گرم	یک ونیم عدد	سیب پوست کنده جوشیده
128 گرم	۱۰ عدد	شاه توت خام
118 گرم	۲ عدد متوسط	شلیل
39 گرم	اقاشق غذا خوری	کشمش
108 گرم	۱ عدد متوسط	کیوی
169 گرم	یک چهارم عدد	گریپ فروت
202 گرم	۱ گلابی متوسط	گلابی خام
481 گرم	یک ونیم لیوان	گلابی کنسروی با آب **
112 گرم	نصف لیوان (۱۲ عدد)	گیلاس
221 گرم	یک لیوان سر خالی	گیلاس کنسرو با آب
248 گرم	یک عدد بزرگ	لیمو ترش معمولی
171 گرم	سه چهارم یک عدد	لیمو شیرین
104 گرم	نصف عدد متوسط	موز
70 گرم	۳ قاشق	نارگیل
95 گرم	۱ استکان سر خالی	شیر نارگیل
127 گرم	نصف عدد متوسط	هلو خام
240 گرم	الیوان	هلو کنسروی در آب
321 گرم	یک برش (شتری)	هندوانه و خربزه **
105 گرم	یک هشتم عدد	طالبی و گرمک و... **

\*\* این مواد با احتیاط میزان قند در دیابتی ها مصرف شود .

مثال :

سهام صبح : ۱ برش ۳۰۰ گرمی هندوانه

سهام عصر : ۲ عدد زرد آلو

سهام شب : نصف لیوان گیلاس