



AJÁNLÁSOK VESEBETEGEK RÉSZÉRE

TÁPLÁLÉKOK	MIT AJÁNLUNK ÖNNEK 	MIT NEM AJÁNLUNK ÖNNEK 
Húsok, húskészítmények	Baromfi húsok: csirke, kacska, pulyka Sovány sertés- és marhahús	Füstölt húsok, füstölt sonka, füstölt kolbászok, füstölt száraz felvágottak Konzervek, belsőségek és abból készült ételek
Halak	Csak mért mennyiségben fogyaszthatók: napi max. 15dkg.	Olajos halkonzervek, tőkehalkonzerv, Füstölt halak
Gabonafélék	Fehérkenyér, fehér lisztből készült pékáru száraztészták, rizs	Búzacsíra, búzakorpa, zabpehely, szója Teljes kiőrlésű kenyér, teljes kiőrlésű pékáru durumtészta
Burgonya	Magas káliumtartalma miatt mért mennyiségben Csökkentse a káliumot áztatással, előfőzéssel.	Burgonyachips, szalmaburgonya, kész burgonyapürepör
Tej, kefir, joghurt	Napi 2-3dl ajánlott, részesítse előnyben a tej helyett a tejeskávét, karamellt, de ne feledje, hogy a tej, a kefir, a joghurt is folyadék!	Nagyobb mennyiség Tejpor
Túró	Napi 10-15 dkg	Nagyobb mennyiség
Sajtok	Tejszínes sajtkrém, campingsajt	Füstölt sajtok. Trappista és egyéb kemény sajtokat csak ételkészítéshez használjon, Kockasajtokat és lapka sajtot csak heti 1-2 alkalommal fogyasszon. A sajtok magas foszfortartalmuk miatt kerülendők!
Zsírok, olajok	Növényi olajok: napraforgó, oliva, repce Margarinok	Állati zsírok: sertészsír, libazsír, kacsazsír Szalonna, tepertő

Tojás	Napi max.1-2 tojás	Nagyobb mennyiségben.
Zöldségfélék	Napi fogyasztásuk mért mennyiségben ajánlott	Hüvelyesek: szárazbab, lencse, sárgaborsó Brokkoli, paraj, sóska, bimbóskel, sárgarépa
Gyümölcsök	Csak mért mennyiségben: napi max. 15 dkg	Szárított gyümölcsök: füge, datolya, aszalt szilva, mazsola, kókuszreszelék stb. Sütőtök, banán, sárgadinnye, házi készítésű lekvárok, szörpök, magas káliumtartalmuk miatt.
Gomba	Csak mért mennyiségben: napi max.15 dkg A laskagomba, a szegfűgomba kevesebb káliumot tartalmaz.	Szárított gomba
Olajos magvak		Dió, mák, mogyoró, tökmag, napraforgómag, Mandula, pisztácia stb.
Fűszerek		Erős, csípős fűszerek: bors, erős paprika, erős mustár Sóval tartósított élelmiszerek, porlevesek, salátaöntetek Popcorn, sózott felületű pékáruk, Só használatát kerülje! Sópótlók, mert sok káliumot tartalmaznak. A friss fűszernövények szintén sok káliumot tartalmaznak.
Cukor, édesség	Gumicukor, cukorka, rágógumi, fehér csoki	Csokoládé napi max.5dkg, kakaópor, marcipán
Italok	Víz, tea, mért mennyiségben!	Házi készítésű szörpök, 100%-os gyümölcslevek, Coca-cola, tonic Sör, bor max. napi 1-2dl. Rövid italok: pálinka, vodka stb. Magas nátrium tartalmú ásványvizek.