

## המכון לנפרולוגיה Nephrology Institute

21/11/2022

### אשלגן בתזונה – הדרכה למטופלי אי ספיקת כליות

ירקות ופירות מבושלים מכילים פחות אשלגן לעומת הטריים, בתנאי שלא משתמשים בהם במי הבישול. מומלץ לחתוך אותם לחתיכות קטנות, להביא את התבשיל לרתיחה, להחליף המים ולהמשיך בבישול. פירות וירקות משומרים (ללא מי השימור) מכילים פחות אשלגן לעומת הטריים. פירות יבשים מכילים כמות גדולה של אשלגן ואינם מומלצים לאכילה אלא בכמויות קטנות בלבד. עשבי תיבול עליים (כמו פטרוזיליה, כוסברה ושמיר) הינם עתירי אשלגן, ניתן להשתמש במספר גבעולים בלבד לבישול.

### רמה נמוכה של אשלגן – עד 150 מ"ג

פירות	ירקות
1 מנה= 1 פרי בינוני אלא אם צויין אחרת	1 מנה= 1/2 ספל אלא אם צויין אחרת
אננס משומר 1 פרוסה 60 מ"ג	חסה 6 מ"ג
אוכמניות קפוא 1/2 ספל 70 מ"ג	נבטי אלפלפא 11 מ"ג
אפרסק משומר 1/2 יח' 90 מ"ג	בצל ירוק 1 יח' 40 מ"ג
אננס טרי 1/2 כוס 90 מ"ג	כרישה מבושלת 45 מ"ג
חבושים מבושלים 92 מ"ג	כרוב 80 מ"ג
תמר לח 2 יח' 105 מ"ג	מלפפון טרי 90 מ"ג
תאנה טריה 1 יח' 115 מ"ג	פטירות משומרות 100 מ"ג
שזיף טרי 1 יח' 115 מ"ג	לפת מבושלת 105 מ"ג
לימון 1 יח' 120 מ"ג	חצילים 120 מ"ג
תות שדה 5 יח' 125 מ"ג	פלפל בכל הצבעים 120 מ"ג
דובדבנים 10 יח' 150 מ"ג	תירס קפוא 120 מ"ג
ענבים 15 יח' 150 מ"ג	בצל יבש 125 מ"ג

### רמה בינונית של אשלגן 150-250 מ"ג

פירות	ירקות
1 מנה= 1 פרי בינוני אלא אם צויין אחרת	1 מנה+ 1/2 ספל אלא אם צויין אחרת
תפוח עץ 1 יח' 160 מ"ג	תירס 1/2 קלח 160 מ"ג
אגס 1 יח' 170 מ"ג	ברוקולי קפוא 165 מ"ג
אפרסק 1 יח' 170 מ"ג	חצי כוס פטרוזיליה 172 מ"ג
אשכולית 1/2 יח' 170 מ"ג	קישואים 173 מ"ג
ליצ'י 10 יח' 171 מ"ג	גזר טרי או מבושל 180 מ"ג
אבטיח 1 כוס 175 מ"ג	צנון/צנוניות 185 מ"ג
משמש יבש 2 יח' 195 מ"ג	שעועית ירוקה/צהובה מבושלת 186 מ"ג
שזיף יבש 2 יח' 140 מ"ג	כרובית מבושלת 200 מ"ג
קיווי 1 יח' 250 מ"ג	תירס שימורים 200 מ"ג

## המכון לנפרולוגיה Nephrology Institute

מ"ג 200	מ"ג 200
מ"ג 215	מ"ג 215
מ"ג 225	מ"ג 225
מ"ג 235	מ"ג 235
מ"ג 248	מ"ג 248
מ"ג 250	מ"ג 250
מ"ג 240	מ"ג 240

### רמה גבוהה של אשלגן – מעל 250 מ"ג

פירות	ירקות
1 מנה = 1 פרי בינוני אלא אם צויין אחרת	1 מנה = 1/2 ספל אלא אם צויין אחרת
גויאבה 1 יח' 255 מ"ג	סלק 260 מ"ג
תאנה יבשה 2 יח' 265 מ"ג	נבטים סינים 266 מ"ג
אפרסמון 1 יח' 270 מ"ג	פטירות טריות מבושלות 275 מ"ג
מיץ רימונים 1/2 כוס 270 מ"ג	קולורבי 280 מ"ג
צימוקים 1/4 כוס 275 מ"ג	עלי תרד קפוא 283 מ"ג
אפרשזיף (נקטרינה) 1 יח' 290 מ"ג	דלעת 285 מ"ג
משמש טרי 3 יח' 315 מ"ג	שומר 298 מ"ג
ערמונים 10 יח' 330 מ"ג	בטטה עם קליפה 310 מ"ג
תמר מג'הול 2 יח' 340 מ"ג	כוס פטרוזיליה קצוצה 332 מ"ג
רימון גרעינים 1 יח' 400 מ"ג	תפוא"א מבושלים 100 גר' 330 מ"ג
אבוקדו 1/2 יח' בינונית 450 מ"ג	תפוא"א אפויים 100 גר' 420 מ"ג
בננה 1 יח' 450 מ"ג	ארטישוק מבושל 1 בינוני 425 מ"ג
מלון 1 כוס 495 מ"ג	עלי סלק 654 מ"ג
שקדים חצי כוס 440 מ"ג	קטניות לדוג' עדשים חצי כוס מבושל 360 מ"ג
אגוזי קשיו חצי כוס 350 מ"ג	סלט חומס ביתי 120 גר' כ-1/2 כוס 210 מ"ג
חמאת בוטנים 1 כף 270 מ"ג	יין 1 כוס 230 מ"ג

**\*מסמך זה אינו מחליף יעוץ תזונאי/ת. המסמך הינו לצורך ידיעה כללית בלבד.**