

טיפולים בהיפרקלמיה - יתר אשלגן בדם

[שאלה שקבלתי לפורום תרופות ורוקחות בכמוני](#) :

שלום! אני נוטלת במשך כ-5 שנים קייקסלאט כנגד אשלגן גבוה בגלל אי ספיקת כליות (1.7 קריאטנין), סכרת מאוזנת ולחץ דם מאוזן. האשלגן בדם מאוזן. (איזון בעזרת תרופות). ברצוני להפחית או להמנע מלקיחת הקייקסלט, אך חוששת שהאשלגן יעלה. האם יש לכם המצלות להורדת האשלגן ואיזון שלו בעזרת מזונות מומלצים? תודה

והתשובה:

שלום רב,

מילת המפתח שחוזרת בתאור המקרה שלך למעלה היא שאת מאוזנת. הסכרת מאוזנת ולחץ דם מאוזן וגם האשלגן בדם מאוזן.

לא הייתי מעיזה במצבך לעשות שינויים בטיפול התרופתי, וגם לא בדיאטה, אלא אם את מבצעת כל שינוי בפיקוח מלא של הרופא.

לגבי מזון :

1. חשוב לשתות מים - את צריכה לוודא שאת שותה מספיק מים, המזון המומלץ ביותר שרבים שוכחים

ממנוי עם הגיל המתקדם.

2. להמנע ממזון שמכיל רמות גבוהות של אשלגן. להלן רשימה חלקית שהוצאתי מתוך ה UPTODATE:

- דגנים כמו גרנולה, וחטיפי גרנולה, לחם מחיטה מלאה וסובין,
- משקאות קלים, משקאות ספורט, חלב סויה
- חמאת בוטנים, אגוזים שוקולד
- פרות כמו קיווי, בננות, אבוקדו, קוקוס, מלון, מנגו, תפוזים ומיץ תפוזים, פרפיה, רימונים, פרות יבשים כמו תמרים, תאנים, שיזפים וצימוקים.
- ירקות כמו ברוקולי מבושל, כרוב, גזר, קולורבי, זיתים, פטריות מקופסא, תפוחי אדמה, חמוצים, תרד מבושל, עגבניות וקוקטיילים שמכילים מיץ ירקות.
- מוצרי חלב, חמאה ויוגורט,
- חלבונים כמו סרדינים, סלמון ודגים אחרים, שעועית שחורה
- מרקים ללא מלח, וללא נתרן, מכילים בד"כ אשלגן.
- תחליפי מלח

3. להעדיף מזון שמכיל מעט אשלגן. להלן רשימה חלקית מאותו מקור (UPTODATE)

- דגנים - מזונות מחיטה לבנה, לחם פסטה, אורז לבן.
- משקאות - קפה, פונץ מפרות
- מתוקים - עוגות לבנות, פשטידות ללא שוקולד או ללא פרות רבי אשלגן, עוגיות ללא אגוזים או שוקולד.
- פרות כמו תפוחים, אפרסקים (משומרים), ענבים, תפוזי מנדרינות, אגסים, אננס, שיזפים ואבטיח - בכמות שתבטיח לא יותר מ 250 מג אשלגן ליום.
- ירקות כמו אספרגוס, שעועית ירוקה, כרוב מבושל, גזר מבושל, סלרי, מלפפונים, חצילים, פטריות טריות, בצל, פלפל ירוק, צנוניות, תרד טרי וזוקיני.
- חלבונים - עוף, הודו, טונה, ביצים, שקדים, קשיו, בוטנים לא מלוחים.
- דברי חלב כמו גבינה צהובה וקוטג'.

יש לשים לב שהרבה אשלגן נחשב כשבמנה יש יותר מ 250 מג,

ומעט אשלגן נחשב כשבמנה יש פחות ב 250 מג.

מקווה שעזרתני,

סימה לבני

רוקחת

המרכז לייעוץ תרופתי אישי

www.mypharmacist.co.il

[לשאלה והתשובה בנושא אשלגן באתר כמוני](#)

לשאלות ותשובות נוספות בנושא אשלגן באתר "כמוני" [הקליקו כאן](#)