

Jabatan
Pemakanan & Dietetik

Mengawal Pengambilan Potassium



Potassium

Potassium (kalium) diperlukan untuk memastikan saraf, otot dan jantung berfungsi dengan baik. Buah pinggang yang sihat akan menapis potassium lebihan dan mengeluarkannya dari badan kita melalui air kencing. Sekiranya buah pinggang tidak berfungsi dengan baik, ia mungkin tidak dapat mengeluarkan potassium dengan secukupnya. Potassium boleh terkumpul dalam darah sehingga tahap yang berbahaya. Tahap potassium darah yang tinggi boleh menyebabkan rentak jantung tidak teratur dan mungkin menyebabkan jantung berhenti berdegup.

Ia penting untuk mengehadkan pengambilan potassium anda jika tahap potassium darah anda tinggi. Potassium boleh didapati dalam banyak jenis makanan, termasuk buah-buahan dan sayur-sayuran. Elakkan buah-buahan dan sayur-sayuran yang mengandungi potassium yang tinggi. Sebaliknya, pilih buah-buahan dan sayur-sayuran dengan kandungan potassium yang rendah dan sederhana.

Perhatian: Sekiranya buah-buahan dan sayur-sayuran dengan kandungan potassium yang rendah dimakan dalam jumlah yang banyak, pengambilan potassium juga akan meningkat.

Sumber Potassium

1. Buah – dua hidangan dibenarkan setiap hari

Rendah (<150mg potassium setiap hidangan)	Sederhana (150-250mg potassium setiap hidangan)	Tinggi (>250mg potassium setiap hidangan)
• Epal – 1 biji kecil • Beri biru – $\frac{3}{4}$ cawan atau 1 bekas (125g) • Kranberi – 1 cawan (100g) kranberi segar atau 2 sudu besar kranberi kering • Buah naga – $\frac{1}{2}$ biji • Anggur – 10 biji • Jambu batu – $\frac{1}{2}$ biji • Jambu air – 4 biji • Longan – 10 biji • Manggis – 4 biji • Buah Pir – 1 biji kecil • Nenas – 1 potongan • Rambutan – 4 biji • Tembikai – 1 potongan	• Ceri – 10 biji • Ciku – 1 biji kecil • Duku – 10 biji • Langsung – 10 biji • Laici – 10 biji • Limau Mandarin – 1 biji • Oren – 1 biji kecil • Betik – 1 potongan • Buah Markisa – 2 biji • Persimmon – 1 biji • Plum – 2 biji kecil • Buah Delima – $\frac{1}{2}$ cawan • Limau Bali – 3 bahagian • Raspberi – 1 cawan • Strawberi – 1 cawan	• Aprikot • Avokado • Pisang • Buah Nona • Buah-buahan kering (contohnya kurma, prun, kismis, sultana) • Durian • Buah Ara • Tembikai Susu • Nangka • Kiwi • Mangga • Nektarin • Pic • Rockmelon • Durian Belanda 

Rendah (<150mg potassium setiap hidangan)



Epal
1 biji kecil



Beri biru
 $\frac{3}{4}$ cawan atau 1 bekas
(125g)



Kranberi
1 cawan(100g) kranberi
segar atau 2 sudu besar
kranberi kering



Buah naga
 $\frac{1}{2}$ biji



Anggur
10 biji



Jambu batu
 $\frac{1}{2}$ biji



Jambu air
4 biji



Longan
10 biji



Manggis
4 biji



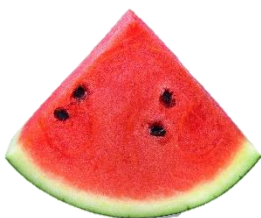
Buah Pir
1 biji kecil



Nenas
1 potongan



Rambutan
4 biji



Tembikai
1 potongan

Perhatian: Elakkan buah belimbing kerana ia mengandungi toksin yang tidak dapat dikeluarkan oleh buah pinggang anda. Doktor/ahli farmasi anda mungkin menasihati anda untuk mengelakkan limau gedang kerana ia mungkin bertindak balas dengan beberapa jenis ubat.

Sederhana (150-250mg potassium setiap hidangan)



Ceri
10 biji



Ciku
1 biji kecil



Duku/Langsat
10 biji



Laici
10 biji



Limau Mandarin
1 biji



Oren
1 biji kecil



Betik
1 potongan



Buah Markisa
2 biji



Persimmon
1 biji



Plum
2 biji kecil



Buah Delima
½ cawan



Limau Bali
3 bahagian



Rasperi
1 cawan



Strawberi
1 cawan

Tinggi (>250mg potassium setiap hidangan)



Aprikot



Avokado



Pisang



Buah Nona



Buah-buahan kering
(contohnya kurma,
prun, kismis, sultana)



Durian



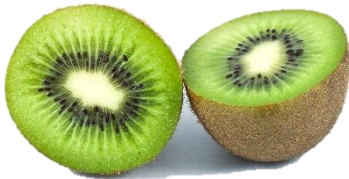
Buah Ara



Tembikai Susu



Nangka



Kiwi



Mangga



Nektarin



Pic



Rockmelon



Durian Belanda ⁶

Sumber Potassium

2. Sayur-sayuran – dua hidangan dibenarkan setiap hari
(Satu hidangan = 100g mentah (tanpa daun); 150g mentah (berdaun))

Rendah (<200mg potassium setiap hidangan)	Sederhana (200-350mg potassium setiap hidangan)	Tinggi (>350mg potassium setiap hidangan)
• Rebung – dalam tin dan dikeringkan • Taugeh • Terung • Kobis • Cili kembang • Timun • Labu, semua jenis • Timun Bulu • Lik (Daun Bawang Kucai) • Selada • Cendawan – dalam tin dan dikeringkan • Kacang–beku/dalam tin dan dikeringkan • Rhubarb • Sengkuang Cina – dalam tin dan dikeringkan • Labu Air • Zukini	• Asparagus • Ubi bit • Brokoli • Lobak Merah • Kubis Bunga • Saderi • Jagung • Kacang Botor • Kacang Buncis • Bendi • Kacang Panjang • Labu • Lobak Putih • Kacang Pis • Ubi Kayu • Tomato • Lobak Turnip	• Articok • Arugula/roket • Rebung - segar • Kubis Brussels • Sayuran berdaun (contohnya bok choy, chye sim, gai choy (sayur sawi), kailan (brokoli cina), kangkong (bayam air), kau kee (daun wolfberi), bayam, daun ubi, tang ho, selada air) • Kubis Napa/wombok • Cendawan - segar atau kering • Petai • Sayuran akar (contohnya arrowhead/ngaku, akar ngaku, huai shan (keladi cina), akar teratai, kentang, keledak, berangan air segar, keladi) • Rumpai laut – dikeringkan 

Rendah (<200mg potassium setiap hidangan)



Taugeh



Peria



Terung



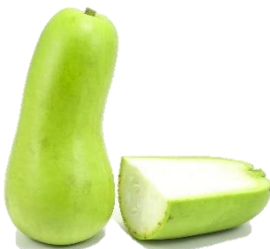
Kubis



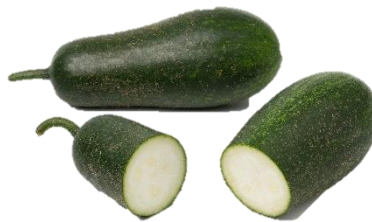
Cili Kembang



Timun



Labu – semua jenis



Timun Bulu



Lik (Daun Bawang Kucai)



Selada



Petola



Kacang – beku/dalam tin dan dikeringkan



Rhubarb



Labu Air



Zukini

Sederhana (200-350mg potassium setiap hidangan)



Asparagus



Ubi Bit



Brokoli



Lobak Merah



Kubis Bunga



Saderi



Jagung



Kacang Botor



Bendi



Kacang Panjang



Labu



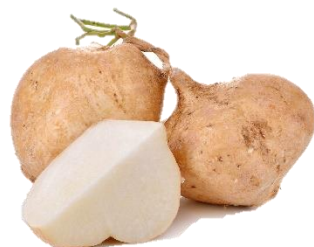
Lobak Putih



Kacang Pis



Tomato



Lobak Turnip

Tinggi (>350mg potassium setiap hidangan)



Arrowhead / Ngaku



Rebung



Bok choy



Chye sim



Kailan (Brokoli Cina)



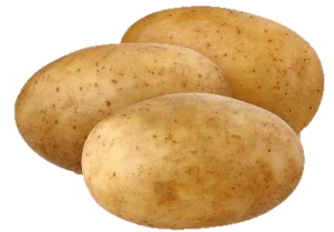
Akar Teratai



Cendawan –
segar atau kering



Kubis Napa /
wombok



Kentang



Bayam



Keledek



Daun Keledek



Berangan Air – segar



Selada Air



Keladi

Sumber Potassium

Tip untuk mengurangi potassium daripada sayur-sayuran tinggi kandungan potassium:

①



Kupas dan potong sayur menjadi kepingan yang lebih kecil.

②



Cuci dan rendam sayur dalam air.

③



Toskan/Singkirkan air sebelum memasak.

④



Rebus sayur dan toskan/singkirkan air selepas memasak.

Tip lain untuk mengurangi potassium:



Jangan gunakan air masakan untuk membuat kuah, stok sup atau sup.



Toskan/singkirkan cecair daripada buah-buahan dan sayur-sayuran dalam tin sebelum dimakan.

Sumber Potassium

3. Makanan tinggi kandungan potassium yang lain
 - Roti, bijirin, biskut dan kek yang mengandungi bran/buah-buahan kering/kelapa/kacang/biji/coklat
 - Tempe, edamame, kekacang, lentil, kacang kuda, kacang, biji
 - Susu, yogurt, air soya – satu hidangan dibenarkan setiap hari
 - Kopi – satu cawan dibenarkan setiap hari, koko, minuman malt (contohnya Milo, Ovaltine dan Horlicks), jus buah-buahan dan sayur-sayuran, wain, bir, makanan tambahan herba
 - Kelapa dan produknya (contohnya air kelapa, santan, krim kelapa)
 - Susu pekat, susu sejat, mentega kacang, kerepek kentang, aiskrim
 - Coklat, tofi, fudge, likuoris, sirap hitam/ringan (molases/sirap emas)
 - Pengganti garam, sos/puree/pes tomato, ekstrak daging dan yis (contohnya Bovril, Marmite dan Vegemite)

Sumber Potassium

3. Makanan tinggi kandungan potassium lain



Roti, bijirin, biskut dan kek yang mengandungi bran/buah-buahan kering/kelapa/ kacang / biji/ coklat



Kekacang



Lentil



Kacang kuda



Kacang



Biji



Kelapa dan Produk



Mentega Kacang



Kerepek Kentang



Coklat



Susu



Yogurt



Air Soya



Jus Buah-buahan

Anda dinasihati agar berunding dengan pakar diet untuk mendapatkan penilaian pemakanan yang lebih komprehensif dan nasihat pemakanan secara individu untuk membantu keadaan buah pinggang anda.

Klinik B2

Pusat Kesihatan (Medical Centre) TTSH, Tingkat B2

Telefon:

6357 7000 (Talian Utama)



Sila imbas kod QR dengan menggunakan telefon
bimbit anda untuk mendapatkan maklumat dalam
talian atau kunjungi
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

Adakah maklumat ini membantu anda?
Jika anda ada sebarang maklum balas,
silalahantarkan emel kepada
patienteducation@ttsh.com.sg



© Hospital Tan Tock Seng, Singapura 2022. Hakcipta terpelihara. Semua maklumat benar pada Julai 2022. Tidak dibenarkan mengeluarkan ulang, menyalin atau memindahkan mana-mana bahagian dokumen ini dalam apa juga bentuk dan dengan apa cara sekalipun sebelum mendapat keizinan bertulis daripada Hospital Tan Tock Seng. Semua maklumat dalam dokumen ini merupakan panduan sahaja, dan tidak menggantikan nasihat atau pendapat yang diberikan oleh doktor anda atau ahli profesional kesihatan yang lain.