



## Guia Prático para Controle do Potássio

Orientações alimentares e médicas para pacientes com Doença Renal Crônica ou em uso de medicações específicas

### O que é Hipercalemia (Potássio Alto)?

O potássio (K<sup>+</sup>) é essencial para os músculos, nervos e batimentos do coração. Em rins saudáveis, o excesso é eliminado pela urina. Mas na doença renal crônica ou com medicações cardiológicas e nefroprotetoras (espironolactona, finerenona, IECA, BRAs), o potássio pode se acumular — quadro chamado **hipercalemia**. Isso protege rins e coração no longo prazo, mas exige ajuste alimentar e monitoramento para evitar excesso.

**⚠️ PERIGO:** Níveis muito altos de potássio são perigosos e podem causar fraqueza muscular, formigamentos, palpitações e **arritmias cardíacas graves (parada cardíaca)**, muitas vezes sem sintomas prévios.

### Entendendo seus Exames

O nível normal de potássio no sangue varia entre **3,5 e 5,0 mEq/L**. Veja a classificação de risco (KDIGO 2024):

Nível de K <sup>+</sup>	Classificação	Ação
3,5 – 5,0	Normal	Mantenha dieta habitual
5,1 – 5,4	Atenção (Leve)	Restrição alimentar moderada
5,5 – 5,9	Moderada	Restrição rigorosa + contate médico
≥ 6,0	Grave	Atendimento de urgência

### Tratamentos para Hipercalemia

Quando a dieta não é suficiente, ou quando a hipercalemia é causada por medicações que protegem o coração e os rins, seu médico pode prescrever **quelantes de potássio** — medicamentos que "capturam" o potássio no intestino, eliminando-o pelas fezes. O principal é: **Ciclossilicato de zircônio (Lokelma®)**

**⚠️ Não suspenda medicação cardioprotetora por conta própria.** Hipercalemia leve a moderada quase sempre pode ser controlada com dieta e quelantes, mantendo o tratamento que protege seus rins e coração.

### Alimentos Ricos em Potássio: O que EVITAR

Quando seu potássio estiver acima de 5,0 mEq/L, você deve **evitar rigorosamente** os alimentos abaixo:

#### Lista de Restrição Rigorosa

- Frutas:** Abacate, amora, banana (todas as variedades), água de coco, damasco, figo, goiaba, kiwi, mamão, maracujá, nectarina, uva passa, ameixa preta seca.
- Vegetais:** Alface lisa, agrião, abóbora, acelga, aspargo, batata, beterraba, berinjela, brócolis, couve crua, cebolinha verde, cenoura, espinafre, ervilha, feijão, grão de bico, lentilha, mandioca, mostardas, nabo cru, palmito, quiabo, rabanete, repolho cru, rúcula, tomate, vagem.
- Caldos e Molhos:** Caldo de carne/frango/legumes em cubos, sopas industrializadas, shoyu, extrato de tomate.
- Substitutos de Sal:** Sal Light, Sal Lite, Diet (substituem sódio por potássio - **MUITO PERIGOSO**).
- Outros:** Amendoim, amêndoa, açúcar mascavo, rapadura, chocolate, café solúvel, erva mate, chá da Índia, leite em pó, pipoca, pimenta do reino, soja cozida.

### Substituições Inteligentes

- Frutas permitidas (1 porção/dia):** Maçã (sem casca), pera (sem casca), tangerina (mexericão), uva (não passa), pêssego em calda (sem calda), lima. *Em quantidades moderadas: abacaxi, morango, melancia.*
- Vegetais sempre permitidos:** Chuchu, abobrinha, pepino, alface crespa.
- Permitidos APENAS cozidos com descarte da água:** Repolho, couve, couve-flor (a técnica de duplo cozimento abaixo reduz o potássio em até 60%).
- Bebidas:** Água, chás claros (camomila, erva-doce, cidreira), suco de limão ou maçã.
- Temperos:** Alho, cebola, azeite, vinagre, ervas finas.

### Dicas Práticas do Dia a Dia

- Descasque sempre:** A maior parte do potássio das frutas e legumes concentra-se na casca.
- Evite caldos concentrados:** O potássio dissolve-se na água do cozimento. Descarte essa água (não use para fazer sopas, caldos ou risotos).
- Frutas em calda:** Frutas em conserva (sem a calda) têm menos potássio que as frescas.
- Atenção a fontes ocultas:** Alguns medicamentos e suplementos contêm potássio (isotônicos esportivos, repositores eletrolíticos, comprimidos efervescentes). Sempre verifique a composição.

### Técnica de Duplo Cozimento (Reduz até 60% do Potássio)

Esta técnica é essencial para preparar batata, mandioca, cenoura, beterraba e outros vegetais duros.

1

#### Descasque e Pique

Corte os vegetais em pedaços pequenos para aumentar a área de contato com a água.

2

#### Primeira Fervura

Coloque em uma panela com bastante água e deixe ferver por cerca de 10 minutos.

3

#### Descarte a Água

Escorra toda a água (ela estará cheia de potássio). **Nunca reaproveite esta água!**

4

#### Segunda Fervura

Adicione água nova e limpa, e termine de cozinhar os vegetais até ficarem macios.

