

## Alimenti ricchi di potassio

Bassi livelli di potassio nel sangue possono essere provocati da diverse cause, tra cui l'uso di farmaci diuretici, l'uso continuato di lassativi, o alcune malattie.

Se non è possibile eliminare la causa, in presenza di bassi livelli di potassio è utile aumentare il consumo di cibi che ne contengono di più, in modo da rimediare alla carenza. Il potassio apportato con gli alimenti spesso è più efficace degli integratori.

**Attenzione:** *un elevato consumo di cibi ricchi di potassio può essere pericoloso in caso di insufficienza renale, o se si usano farmaci che tendono ad aumentarlo, o comunque se non vi sono specifici motivi, e deve perciò essere prescritto dal medico.*

### **CIBI AD ELEVATO contenuto di potassio** (più di 225 mg per porzione)

Albicocche, avocado, banana, melone cantalupo, pesce, kiwi, fagioli di lima, carne magra, latte, arance e succo d'arancia, patate (il potassio si riduce lasciandole in acqua sbucciate), pollame, prugne secche, spinaci, patate dolci, pomodori

### **CIBI CON MODERATO contenuto di potassio** (125 - 225 mg per porzione)

Succo di mela, asparagi, bietole, more, broccoli, carote, ciliegie, melanzane, uva, piselli, lattuga, funghi, cipolla fresca, pesche, pere, ananas, uva passita, lamponi, fragole, zucchine, mandarini, melone

**Una porzione è all'incirca l'equivalente di una tazza normale (200 cc).**

*Un buon apporto alimentare di potassio si ottiene con due porzioni al giorno di cibi ad alto contenuto, oppure 4 porzioni di quelli a medio contenuto*