

ผัก ผลไม้ กลุ่มที่มีโพแทสเซียม
ปริมาณต่ำ 1 ส่วน ได้แก่



เงาะ 4 ผล



มังคุด 4 ผล



สละ 5 ผล



แอปเปิ้ลฟูจิ
1 ผลเล็ก



สาลี
1/2 ผล



มะเฟือง
1/2 ผล



สับปะรด
6-8 ชิ้นคำ



ส้มโอ 2 กลีบ



มะม่วงน้ำดอกไม้
1/4 ผล

ผักกาดขาวปลี
เห็ดหูหนูสด
บวม
หอมใหญ่
ถั่วพู

ผักสุก 1 ทัพพี หรือ ผักดิบ 2 ทัพพี
เทียบเท่า ปริมาณผัก 1 ส่วน

ผัก ผลไม้ กลุ่มที่มีโพแทสเซียม
ปริมาณปานกลาง 1 ส่วน ได้แก่



ลำไย 5 ผล



องุ่น 8 ผล



ลองกอง 5 ผล



สตอเบอรี่ 5 ผล



ส้มเขียวหวาน
1 ผล



ชมพู่ 2 ผล



พุทรา 1 ผล



แตงโม 6 ชิ้นคำ



แคนตาลูป 6 ชิ้นคำ

แตงร้าน
แตงกวา
ฟักเขียว
ถั่วงอก
มะเขือยาว
ข้าวโพดอ่อน
มะระจีน
มะเขือเทศ
ถั่วลันเตา
พริกหวาน

ผักสุก 1 ทัพพี หรือ ผักดิบ 2 ทัพพี
เทียบเท่า ปริมาณผัก 1 ส่วน

ผัก ผลไม้ กลุ่มที่มีโพแทสเซียม
ปริมาณสูง 1 ส่วน ได้แก่



มะละกอสุก
6-8 ชิ้นคำ



ฝรั่ง
1/2 ผล



แก้วมังกร
6-8 ชิ้นคำ



กล้วยหอม
1/2 ผล



น้อยหน่า
1/2 ผล



ผลไม้แห้ง
2 ช้อนโต๊ะ



ทุเรียน 1 เม็ด



ขนุน 2 ชิ้น

ถั่วพักยาว
ผักคะน้า
ผักบุ้งจีน
ผักคื่นฉ่าย
เห็ดฟาง
มะเขือเปราะ
มันฝรั่ง
ฟักทอง
กะหล่ำปลี
แครอท
บร็อคโคลี่

ผักสุก 1 ทัพพี หรือ ผักดิบ 2 ทัพพี
เทียบเท่า ปริมาณผัก 1 ส่วน

วิธีเลือกกินผัก ผลไม้ในผู้ที่ เป็นโรคไต

เราจะรับประทานผัก ผลไม้ชนิดใดได้นั้น ขึ้นอยู่กับ
เกลือแร่โพแทสเซียมในเลือด

โพแทสเซียมในเลือดสูง (> 5.2 mEq/L) **งด**
กินผักผลไม้ กลุ่มโพแทสเซียมปานกลาง และสูง เลือกกิน
กลุ่มต่ำแทน

โพแทสเซียมในเลือดปกติ (3.5 ถึง 5.2 mEq/L)
รับประทานตามที่นักโภชนาการกำหนด หรือแพทย์แนะนำ

โพแทสเซียมในเลือดปกติ (>3.5 mEq/L) รับประทาน
ตามที่นักโภชนาการกำหนด หรือแพทย์แนะนำ



หากเลือกทานผักผลไม้ได้ถูกกลุ่ม
ผู้ป่วยโรคไต
สามารถกินผลไม้ได้ วันละ 1-2 ส่วน
และกินผักสุกได้วันละ 3-4 ส่วน



ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ฝ่ายโภชนาการ
ชั้น 7 อาคารศรีสุลาสัย
โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี
โทรศัพท์ 02-5284567 ต่อ 7701

โพแทสเซียมสูง ในผู้ป่วยไต
มีอันตรายทำให้หัวใจเต้นผิดปกติจนหยุดเต้นได้



โพแทสเซียม



ผลิตและเผยแพร่โดย

กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี
โทรศัพท์ 02-528-4567 ต่อ 1652-3