

ប្តីតាស្យូមនិងរបបអាហារ CKD របស់អ្នក

POTASSIUM AND YOUR CKD DIET

ប្តីតាស្យូមគឺជាអ្វីហើយហេតុអ្វីវាសំខាន់ចំពោះអ្នក?

ប្តីតាស្យូមគឺជាសារធាតុរ៉ែដែលរកឃើញនៅក្នុងអាហារជាច្រើន។ វាជួយចង្វាក់បេះដូងនិងសាច់ដុំរបស់អ្នកធ្វើការបានត្រឹមត្រូវ

វាគឺជាការងាររបស់គ្រូលៀនដែលមានសុខភាពល្អដើម្បីរក្សាបរិមាណប្តីតាស្យូមត្រឹមត្រូវនៅក្នុងខ្លួនអ្នក។

ប្រសិនបើគ្រូលៀនរបស់អ្នកមិនមានសុខភាពល្អជាញឹកញយអ្នកត្រូវកំណត់អាហារមួយចំនួនដែលអាចបង្កើនជាតិប្តីតាស្យូមនៅក្នុងឈាមរបស់អ្នកទៅកម្រិតគ្រោះថ្នាក់។

ប្រសិនបើគ្រូលៀនរបស់អ្នកមិនមានសុខភាពល្អវាអាចធ្វើឱ្យកម្រិតប្តីតាស្យូមរបស់អ្នកមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក

ប្រសិនបើប្តីតាស្យូមរបស់អ្នកឡើងខ្ពស់វាអាចធ្វើឱ្យអ្នកខ្សោយឬស្លឹកឬរមាស់ស្បែកឬដូចម្តងចាក់ពេញខ្លួន

ប្រសិនបើប្តីតាស្យូមរបស់អ្នកខ្ពស់ខ្លាំងពេកចង្វាក់បេះដូងរបស់អ្នកមិនអាចលោតធម្មតាឬបណ្តាលអោយតាំងបេះដូង

What is potassium and why is it important to you?

Potassium is a mineral found in many of the foods you eat. It plays a role in keeping your heartbeat regular and your muscles working right. It is the job of healthy kidneys to keep the right amount of potassium in your body. However, when your kidneys are not healthy, you often need to limit certain foods that can increase the potassium in your blood to a dangerous level. You may feel some weakness, numbness and tingling if your potassium is at a high level. **If your potassium becomes too high, it can cause an irregular heartbeat or a heart attack.**

តើកម្រិតប្តីតាស្យូមក្នុងឈាមរបស់ខ្ញុំគឺជាអ្វី

ប្រសិនបើលេខគឺ 3.5-5.0..... ធម្មតា

ប្រសិនបើលេខគឺ 5.1-6.0..... ការប្រុងប្រយ័ត្ន

ប្រសិនបើលេខច្រើនជាង 6.0..... គ្រោះថ្នាក់

What is a safe level of potassium in my blood?

If it is 3.5-5.0..... You are in the **SAFE** zone

If it is 5.1-6.0..... You are in the **CAUTION** zone

If it is higher than 6.0..... You are in the **DANGER** zone

តើខ្ញុំរក្សាកម្រិតប្តីតាស្យូមរបស់ខ្ញុំឱ្យបានធម្មតាតាមរបៀបណា

- អ្នកគួរកំណត់អាហារដែលមានប្តីតាស្យូមខ្ពស់។
អាហារបំប៉នរបស់អ្នកនឹងជួយអ្នកក្នុងការរៀបចំរបបអាហាររបស់អ្នកដូច្នេះអ្នកនឹងទទួលបានបរិមាណប្តីតាស្យូមត្រឹមត្រូវ។
- បរិភោគអាហារផ្សេងៗ តាមប្រភេទទៀត។
- កុំប្រើឬផឹកពីផ្លែឈើនិងបន្លែនៅក្នុងកំប៉ុង និងទឹកពិសាច់ឆ្អិន
- ចូរចងចាំថាស្ទើរតែគ្រប់អាហារទាំងអស់មានប្តីតាស្យូម។ ទំហំនៃការបម្រើគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់។
បរិមាណប្តីតាស្យូមទាបអាចក្លាយទៅជាអាហារប្តីតាស្យូមខ្ពស់។

How can I keep my potassium level from getting too high?

You should limit foods that are high in potassium. Your renal dietitian will help you plan your diet, so you are getting the right amount of potassium. Do not drink or use the liquid from canned fruits and vegetables, or the juices from cooked meat. Remember that almost all foods have some potassium. The size of the serving is very important. A large amount of a low potassium food can turn into a high potassium food. If you are on dialysis, be sure to get all the treatment or exchanges prescribed to you

របៀបដើម្បីយកប៉ូតាស្យូមចេញពីបន្លែ

1. កាត់និងគ្រាប់បន្លែនៅក្នុងទឹកក្រជាក់ដូច្នេះវានឹងមិនខ្មៅ
2. លាងបន្លែក្នុងទឹកក្តៅសម្រាប់ពីរវិនាទី
3. គ្រាំរយៈពេលពីរម៉ោងក្នុងទឹកក្តៅ ប្រើបរិមាណទឹកចំនួនដប់ដងច្រើនជាងបរិមាណបន្លែ បើបន្លែគ្រាំយូរផ្លាស់ប្តូរទឹករៀងរាល់ 4 ម៉ោងម្តង
4. លាងបន្លែក្នុងទឹកក្តៅសម្រាប់ពីរវិនាទីម្តងទៀត
5. ចម្អិនបន្លែក្នុងទឹកក្តៅ. ប្រើទឹកប្រាំដងច្រើនជាងបន្លែ

ផ្សិតនិងល្ពៅនិងបន្លែបង្កក:

1. ក្អកនិងបង្ករបន្លែទឹកកក
2. លាង បន្លែ ជាមួយទឹកក្តៅ ក្នុងដប់វិនាទី
3. គ្រាំយ៉ាងហោចណាស់ពីរម៉ោងនៅក្នុងទឹកក្តៅ. ប្រសិនបើការជ្រលក់យូរផ្លាស់ប្តូរទឹករៀងរាល់ 4 ម៉ោងម្តង
4. លាង ជាមួយទឹកក្តៅម្តងទៀត
5. ចម្អិនរបៀបដែលអ្នកធ្វើធម្មតាប៉ុន្តែជាមួយប្រាំដងបរិមាណទឹកទៅនឹងបរិមាណបន្លែ

How do I get some of the potassium out of my favorite high-potassium vegetables?

The process of leaching will help pull potassium out of some high-potassium vegetables. It is important to remember that leaching will not pull all of the potassium out of the vegetable. You must still limit the amount of leached high-potassium vegetables you eat. Ask your dietitian about the amount of leached vegetables that you can safely have in your diet.

How to leach vegetables.

For Potatoes, Sweet Potatoes, Carrots, Beets, and Rutabagas:

1. Peel and place the vegetable in cold water so they won't darken.
2. Slice vegetable 1/8 inch thick.
3. Rinse in warm water for a few seconds.
4. Soak for a minimum of two hours in warm water. Use ten times the amount of water to the amount of vegetables. If soaking longer, change the water every four hours.
5. Rinse under warm water again for a few seconds.
6. Cook vegetable with five times the amount of water to the amount of vegetable.

For Squash, Mushrooms, Cauliflower, and Frozen Greens:

1. Allow frozen vegetable to thaw to room temperature and drain.
2. Rinse fresh or frozen vegetables in warm water for a few seconds.
3. Soak for a minimum of two hours in warm water. Use ten times the amount of water to the amount of vegetables. If soaking longer, change the water every four hours.
4. Rinse under warm water again for a few seconds.
5. Cook the usual way, but with five times the amount of water to the amount of vegetable

HIGH POTASSIUM FOODS

អាហារខ្ពស់ប៉ូតាស្យូម

តើអាហារណាដែលមានជាតិប៉ូតាស្យូមខ្ពស់ (ច្រើនជាង 200 មីលីក្រាមក្នុងមួយភាគ)?

តារាងខាងក្រោមនេះបង្ហាញអំពីអាហារដែលមានជាតិប៉ូតាស្យូមខ្ពស់។ ទំហំនៃចំណែកគឺ ½ កែវលើកលែងតែមានចែងផ្សេង។

សូមប្រាកដថាត្រូវពិនិត្យទំហំនៃទំហំ។

ឧទាហរណ៍៖ ពេលដែលអាហារទាំងអស់នៅក្នុងបញ្ជីនេះមានជាតិប៉ូតាស្យូមខ្ពស់ខ្លះគឺខ្ពស់ជាងផ្ទុះទៀត។

What foods are high in potassium (greater than 200 milligrams per portion)?

The following table lists foods that are high in potassium. The portion size is ½ cup unless otherwise stated. **Please be sure to check portion sizes.** While all the foods on this list are high in potassium, some are higher than others.

FRUITS

ផ្លែឈើ



Apricot, raw (2 medium) dried (5 halves)



Avocado (1/4 whole)



Banana (1/2 whole)



Cantaloupe



Dates (5 whole)



Dried Fruits



Figs, dried



Grapefruit Juice



Honeydew



Kiwi (1 medium)



Mango (1 medium)



Nectarine (1 medium)



Orange (1 medium)



Orange Juice



Papaya (1/2 whole)



Pomegranate



Pomegranate Juice



Prunes



Prune Juice



Raisins

VEGETABLES

បន្លែ



Acorn Squash



Artichoke



Bamboo Shoots



Baked Beans



Butternut Squash



Refried Beans



Beets, fresh then boiled



Black Beans



Broccoli, cooked



Brussels Sprouts



Chinese Cabbage



Carrots, raw



Dried Beans and Peas



Greens, except Kale



Hubbard Squash, Pumpkin



Kohlrabi



Lentils & Legumes



Mushrooms, canned



Parsnips



Potatoes, white and sweet



Rutabagas



Spinach, cooked



Tomatoes, Tomato products

OTHER FOODS

អាហារផ្សេងទៀត



Bran/Bran products



Chocolate (1.5-2 oz)



Granola



Milk, any type (1 cup)



Molasses (1 Tablespoon)



Nuts and Seeds (1 oz)



Peanut Butter (2 tablespoons)



Salt Substitutue/Lite Salt



Salt Free Broth



Yogurt



Snuff/Chewing Tobacco



Nutritional Supplements:

Use only under the direction of your doctor or dietician

LOW POTASSIUM FOOD

អាហារប៉ូតាស្យូមទាប

What foods are low in potassium?

The following table list foods which are low in potassium. A portion is $\frac{1}{2}$ cup unless otherwise noted.

Eating more than 1 portion can make a lower potassium food into a higher potassium food.

តើអាហារណាដែលមានជាតិប៉ូតាស្យូមទាប?

តារាងខាងក្រោមនេះបង្ហាញអំពីអាហារដែលមានជាតិប៉ូតាស្យូមទាប។

ផ្នែកមួយគឺ $\frac{1}{2}$ ពែងលើកលែងតែមានការកត់សម្គាល់ផ្សេងទៀត។

ការញៀនអាហារលើសពី 1 អាចធ្វើឱ្យអាហារប៉ូតាស្យូមទាបទៅក្នុងអាហារប៉ូតាស្យូមខ្ពស់។

FRUITS

ផ្លែឈើ



Apple (1 medium)



Apple Juice



Applesauce



Apricots, canned in juice



Blackberries



Blueberries



Cherries



Cranberries



Fruit Cocktail



Grapes



Grape Juice



Grapefruit (1/2 whole)



Mandarin Oranges



Peaches, fresh (1 small) canned (1/2 cup)



Pears, fresh (1 small) canned (1/2 cup)



Pineapple



Pineapple Juice



Plums (1 whole)



Raspberries



Strawberries



Tangerine (1 whole)



Watermelon (limit 1 cup)

VEGETABLES

បន្លែ



Alfalfa Sprouts



Asparagus (6 spears)



Beans, green or wax



Cabbage and red carrots, cooked



Cauliflower



Celery



Corn, fresh (1/2 ear frozen (1/2 cup)



Cucumber



Eggplant



Kale



Lettuce



Mixed Vegetables



Mushrooms, fresh



Okra

Onions

Parsley

Peas, green

Peppers

Radish, Rhubarb



Water Chestnuts, canned



Watercress



Yellow or Zucchini Squash

OTHER FOODS

អាហារផ្សេងទៀត



Rice



Noodles



Pasta



Bread and bread products: **(Not Whole Grains)**



Cake; angel, yellow



Coffee: **Limit 8 ounces**



Pies



Cookies without nuts or chocolate



Tea: **Limit 16 ounce**

Without chocolate or high

Potassium fruit

--