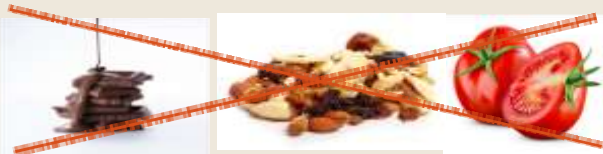


GARRANTZITSUA

- Tomate gordina **EZ DA KOMENI**.
- **EZ DA GOMENDATZEN** fruitu lehorrak eta horiekin egindako elikagaiak kontsumitzea.
- **EZ DA GOMENDATZEN** txokolatea eta horrekin egindako elikagai guztiak kontsumitzea.
- Saiatu "**sodio gutxiko**" kontserbak **EZ KONTSUMITZEN**, potasio eduki handia baitute gehigarrien bidez
- **ULTRAPROZESATUTAKO** elikagaien kontsumoa MUGATU, gehigarri erantsiek potasio kopuru handia baitute.
- **EZ** erabili **gatz dietetikorik**, potasioan aberatsak baitira.



DIALISI-ZERBITZUA
ARABAKO ESI

GOMENDIO DIETETIKO OROKORRAK HIPERPOTASEMIA

Hautatu gehienez **2 fruta-anoa egunean**, potasio gutxien dutenak aukeratuta:



Udarea, sagarra, mandarina eta sandia edo fruta almibarrean, salda hartu gabe.

KONTUZ SANDIAREN LIKIDOAREKIN!



KOZINATZEKO TEKNIKAK

Barazkiak eta ortuariak kozinatzeiko teknika hauetakoren bat erabiliz kontsumitzea gomendatzen da:



Patatarekin honako hau egin: egosketa txikia egin, egosten amaitu gabe, 6-8 orduz beratzen jarri eta ondoren egosten amaitu.

BARAZKI EDO LEKALE IZOZTUA: Uretan desizoztu behar duzu 2-3 orduz, ondoren ura kendu eta ur garbian egosten jarri 5-6 minutuz. Azken egoste horretako ura ere kendu egin behar da.



BARAZKIAK EDO LEKALEAK KONTSERBAN: Kontserbaren likidoa kendu behar duzu, txorrotaren azpian ondo garbitu eta 5-6 minutuko egoste labur bat egin eta egosteko ur hori kendu.



GORDINIK EDO URIK GABE PRESTATUTAKO BARAZKIAK (PLANTXAN, LABEAN...): zatitu egin behar dituzu, eta beratzeko denbora 6-8 ordura luzatu eta 2 ur-aldaketa egin, potasioa gutxien kentzen duen kozinatzeiko teknika baita.

