

10 JENIS MAKANAN KAYA KALIUM SELAIN PISANG

1. Kentang

Kentang berukuran medium memiliki kandungan kalium sekitar 542 miligram dan mendorong antioksidan beta karoten.

2. Kacang

Beberapa varietas kacang kaya serat dan protein. Satu cangkir kacang putih kaya kalium sebesar 1.189 miligram. Satu cangkir kacang kapri memiliki 707 miligram kalium. Satu cangkir kacang kedelai memiliki kandungan kalium 970 miligram.

3. Kurma

Setiap butir buah kurma memiliki kandungan kalium sebesar 167 miligram. Buah kering yang kaya serat ini mampu mengalahkan kalium pada pisang.

4. Yogurt

226 gram yogurt rendah lemak memiliki kandungan kalium sebesar 531 miligram. Namun, waspadalah saat mengonsumsi yogurt dengan paduan buah di dalamnya. Pastikan buah tersebut tidak kaya gula.

5. Alpukat

Satu buah alpukat mengandung lebih dari dua kali kandungan kalium pada pisang. Yakni sebanyak 975 miligram.

6. Saus tomat

Secangkir saus tomat berisi 800 miligram kalium. Namun, perlu dipastikan saus tersebut tanpa tambahan sodium dan gula.

7. Ikan

Sekitar 85 gram ikan halibut dalam kemasan memiliki kalium sebanyak 449 miligram. Makanan laut yang baik selain halibut adalah salmon dan kerang.

8. Aprikot kering

Aprikot kering kaya kandungan kalium sebesar 257 miligram per porsi seperempat cangkir.

9. Melon

Seporsi melon yang segar kaya kalium sebesar 358 miligram. Untuk kandungan yang setara dengan pisang maka satu buah melon bisa dikonsumsi.

10. Pepaya

Buah berwarna cerah ini memiliki kandungan kalium 264 miligram untuk potongan sekitar 2,5 sentimeter.



L. Diet.08/PKRS/2019



DIET UNTUK PASIEN HIPOKALEMIA

Potassium is essential for ...



- Building muscles
- Preventing strokes
- Breaking down carbs
- Maintaining body growth
- Controlling acid-base balance

UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
KUPANG
2019

PENGERTIAN HIPOKALEMIA

Hipokalemia adalah suatu keadaan dimana kadar kalium yang terdapat didalam darah berada pada jumlah yang lebih rendah dari 3,8 mEq/L darah.

Hipokalemia merupakan tanda dari kekurangan kalium tubuh. Kalium merupakan salah satu dari sejumlah elektrolit penting yang diperlukan oleh tubuh . Berarti ini kebalikan dari Hiperkalemia atau kelebihan kalium.

Kalium adalah ion bermuatan positif yang paling penting bagi tubuh. Normalnya , kadar kalium darah adalah 3,6—5,2 milimol perliter (mmol / L) darah , Kalium yang lebih rendah dari nilai normal disebut Hipokalemia. Sedangkan jika lebih tinggi disebut Hiperkalemia.

Kalium bersama dengan elektrolit lain seperti natrium, kalsium dan magnesium berperan penting dalam mengalirkan listrik atau potensial aksi di dalam tubuh .

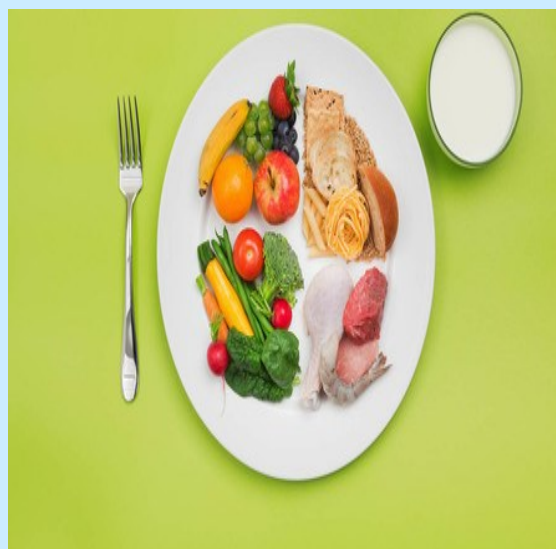
Selain itu Elektrolit juga mengatur fungsi otot jantung dan kontraksi otot, mencegah timbulnya Osteoporosis , menjaga keseimbangan garam dan air tubuh , menjaga kestabilan PH darah , dan dapat mencegah terbentuknya batu ginjal .

Gejala Hipokalemia

- ◆ Tubuh terasa lemas
- ◆ Kram otot
- ◆ Mual
- ◆ Muntah
- ◆ Konstipasi / susah buang air besar
- ◆ Jantung berdebar .

MANFAAT KALIUM

1. Mencegah terjadinya stroke di Otak Manusia.
2. Memainkan peran kunci dalam fungsi otot jantung dan juga dalam kontraksi otot.
3. Mencegah Timbulnya Osteoporosis penyakit yang ditandai dengan kepadatan mineral tulang berkurang (BMD), yang mengarah ke Tulang keropos .
4. Memainkan peran kunci dalam menjaga keseimbangan garam dan air dalam tubuh bersama dengan Natrium .
5. Menjaga PH darah, yang merupakan ukuran dari keasaman .
6. Asupan kalium dalam jumlah yang cukup dapat mencegah batu Ginjal



KALIUM PADA PISANG

Dibanding minuman dan olahraga, buah pisang dianggap sebagai penghasil energi alami dalam buah dunia kebugaran. Sebuah studi penelitian mendukung anggapan ini, dimana daya tahan pesepeda lebih berlimpah ketika ia mengonsumsi pisang ketimbang minum minuman olahraga.

Satu buah pisang berukuran sedang memiliki kandungan 442 miligram kalium. Sekitar 11 persen dari 4.700 miligram pisang harus dikonsumsi untuk mendapatkan tenaga ekstra. Namun, pisang bukanlah elektrolit satu-satunya. Menurut Angela Ginn, RD, LDN, CDE, juru bicara Akademi Nutrisi dan Diet, kalium seperti pada buah berwarna kuning ini bisa ditemukan pada buah dan sayuran lainnya. Bahkan, beberapa sumber ini memiliki sumber kalium yang akan mengejutkan Anda.

Sumber Makanan Kaya Kalium

Sayuran	Buah- buahan
Ubi jalar	Aprikot
Seledri	Alpukat
Biji Kering	Pisang Ambon
Tomat	Melon
Bayam	Kurma
Kentang	Pepaya

