

## Cinc tècniques culinàries per disminuir el potassi en la nostra alimentació

*La nutricionista Laura Espia ens dona alguns consells que poden ajudar a persones amb malalties renals*



Les verdures contenen alts percentatges de potassi | Pixabay

El potassi és un mineral que es troba en molts aliments que consumim habitualment. La seva funció és regular el contingut d'aigua dins i fora de les cèl·lules, intervé en la transmissió de l'impuls nerviós i en l'activitat muscular. Els ronyons s'encarreguen de mantenir el nivell adequat de potassi en l'organisme. Quan els ronyons fallen cal mantenir el potassi en uns límits, restringint alguns aliments que poden augmentar el potassi fins a nivells perillosos.

Si el nivell de potassi és alt, els símptomes que podem trobar són debilitat i formigueig. Si és massa alt poden causar un atac de cor. Per aquesta raó, una adequada alimentació forma part imprescindible del tractament.

Hem de tenir en compte que els majors nivells de potassi es troben en les fruites i les verdures però la importància de la ingesta d'aquests aliments fa que sigui impossible eliminar-los de la dieta. Per això, s'utilitzen diferents tècniques culinàries que redueixen de manera important el contingut de potassi, ampliant així la possibilitat d'usar una major quantitat de fruites i verdures al menú.

En general, les fruites elaborades redueixen el seu contingut en potassi en un 75%, de manera

que s'aconsellen:

- Confitures.
- Gelea.
- Fruites en almívar (rebutjant el líquid en el qual estan submergides).
- Compotes casolanes.
- Mermelades (si és casolana, millor).

En el cas de les verdures, aquestes en contacte amb l'aigua perden potassi (ja que és un mineral hidrosoluble). Una tècnica molt utilitzada és tallar-les en trossos molt petits, així augmentarem la superfície de contacte amb l'aigua i per tant augmentarem la pèrdua de potassi. D'altra banda, sotmetent la verdura a ebullició, i rebutjant el líquid, podem reduir fins a 1/3 el seu contingut en potassi. Altres tècniques igualment vàlides són remullar la verdura per temps prolongat de 12-24 hores o bullir dues vegades les verdures canviant l'aigua a meitat de la cocció (igualment per els llegums).

Per tant, podem dir que les tècniques culinàries més útils quan es vol controlar el potassi en la dieta són:

## **Remull de 24h**

La tècnica consisteix a remullar en aigua abundant les verdures i llegums durant 24 hores i canviar l'aigua com a mínim dos cops. Per exemple, si anem a consumir mongetes tendres per dinar, les posarem en remull el dia abans i li canviarem l'aigua a la nit i al matí.

## **Doble cocció**

Un cop remullades les verdures i hortalisses durant 24 hores, es tira l'aigua de remull, se li afegeix aigua i es posa al foc fins ebullició, moment en el qual es torna a tirar l'aigua i s'afegeix aigua bullint de nou (compte amb tallar la cocció, és a dir, no podem afegir aigua freda). Un cop cuites es cuinen a gust.

## **Les conserves**

Perden potassi en la seva elaboració, quedant concentrat en el líquid, per tant s'hauràn d'escórrer el màxim possible abans de consumir-les (compte amb el contingut en sal).

## **Les verdures congelades**

Presenten menor quantitat de potassi per la qual cosa s'haurien d'escollir preferiblement abans que les fresques. Posteriorment, s'han de deixar en remull, ja que hi ha evidències que demostra que es perd més quantitat de potassi enfront d'una cocció normal. També, es pot congelar la verdura fresca prèviament a la cocció, d'aquesta manera també es perdria gran quantitat d'aquest mineral.

## **Cocció de les carns**

Les carns també tenen quantitats altes de potassi. Sotmetent-les a cocció perden fins a un 50%, per exemple el pollastre rostit (422 mg) o el pollastre bullit (138 mg).

Amb aquestes tècniques aconseguim reduir el contingut en potassi i sodi dels aliments, però a la vegada són tècniques que fan que l'aliment perdi propietats organolèptiques provocant que es perdi el gust pel mateix i, per tant, dificultant el seguiment d'aquesta dieta.

Espero haver resolt els teus dubtes i recordeu que ens podeu fer arribar les vostres consultes al correu electrònic: [lespiamonso@gmail.com](mailto:lespiamonso@gmail.com). <mailto:lespiamonso@gmail.com>)

