

Dietę należy komponować tak, aby minimalizować spożycie produktów bogatych w potas, takich jak:

Produkty z wysoką zawartością potasu

owoce (awokado, banan, pomarańcza, papaja, melon, kiwi, figi)

suszone owoce, orzechy, kakao, woda kokosowa

warzywa (surowa marchew, pomidory, szpinak, fasola, ziemniaki)

ryby (łosoś, halibut)

soki (pomidorowy, marchwiowy, pomarańczowy)

Produkty z niską zawartością potasu

ryż

jaja

warzywa (cebula, sałata, ogórek, kapusta)

owoce (jabłko, ananas, arbuz, śliwki, winogrona, truskawki) rukiew wodna

Zmniejszenie zawartości potasu w przygotowywanym posiłku można uzyskać, stosując podwójne gotowanie bez dodatku soli – warzywa trzeba drobno pokroić, zalać wrzątkiem, moczyć przez kilkadziesiąt minut, kilkakrotnie przepłukać nową porcją wody i następnie gotować do miękkości.

Dieta niskopotasowa zawiera niestety małe ilości witamin z grupy B, B1, B2, B6, kwasu foliowego oraz wit. C, dlatego należy je suplementować.