



## Potas – pierwiastek niezbędny dla zdrowia

**Potas uczestniczy w regulacji gospodarki wodnej w organizmie człowieka i jest najważniejszym elektrolitem wewnątrzkomórkowym. Warto o nim pamiętać przygotowując posiłki**

Potas znajduje się głównie wewnątrz komórek. Jedynie dwa proc. jest obecne w przestrzeni międzykomórkowej – we krwi i płynach tkankowych.

### Niezbędny makroelement

Potas bierze udział w transporcie substancji odżywczych do komórek i odgrywa ważną rolę w wielu istotnych procesach zachodzących w ciele człowieka. Odpowiada m.in. za:

- przekazywanie bodźców nerwowych
- utrzymanie prawidłowej kurczliwości mięśni, w tym mięśnia sercowego
- regulację gospodarki wodnej, czyli objętości i ciśnienia osmotycznego wewnątrz komórek.

Stężenie potasu we krwi ocenia lekarz na podstawie badania krwi z oznaczeniem tego pierwiastka. Optymalne stężenie potasu w surowicy krwi wynosi 3,5 – 5,0 mmol/l.

### Z czego wynika nadmiar potasu w organizmie

Wchłanianie potasu w jelitach wynosi 85-90%. Z kolei za regulację stężenia potasu we krwi w głównej mierze odpowiadają nerki. U osób zdrowych nadmiar potasu jest usuwany z moczem i nie stanowi zagrożenia. Podwyższone stężenie potasu w surowicy krwi jest zazwyczaj spowodowane upośledzeniem jego wydalania przez nerki. Może to wynikać m.in. z:

- niewydolności nerek
- stosowania niektórych leków
- zaburzeń hormonalnych, w tym niedoboru insuliny.

Objawy nadmiaru potasu są niespecyficzne i mogą mieć różny stopień nasilenia, np.:

- spowolnienie rytmu serca
- apatia
- osłabienie siły mięśniowej
- mrowienie ust i kończyn.

### Przyczyny i skutki niedoboru potasu

Jeśli przestrzegasz zasad zdrowego żywienia, utrzymanie prawidłowego poziomu potasu nie jest trudne. W przeciwnym razie, gdy nie dostarczasz organizmowi odpowiedniej ilości tego pierwiastka, możesz doprowadzić do stopniowego zubożenia jego zasobów w organizmie. Dzieje się tak dlatego, że nawet, gdy ilość potasu w posiłkach jest niewystarczająca, jego wydalanie z moczem się nie zmniejsza.

Do niedoboru potasu prowadzi również:

- nadmierne pocenie się spowodowane aktywnością fizyczną lub wysoką temperaturą otoczenia
- wzmożona utrata z moczem w wyniku stosowania leków moczopędnych
- nadmierna utrata potasu przez przewód pokarmowy – spowodowana przez biegunkę, wymioty

Obniżone stężenie potasu objawia się:

- zaburzeniami rytmu serca
- osłabieniem siły mięśniowej
- upośledzeniem funkcji nerek
- zaparciami
- wzrostem ciśnienia tętniczego.

### Dieta bogata w potas

Potas to składnik, którego organizm nie potrafi sam wyprodukować, dlatego trzeba go dostarczać z dietą. Produkty, które są jego bogatym źródłem, to:

- nasiona, pestki, orzechy
- pełnoziarniste produkty zbożowe
- nasiona roślin strączkowych: fasola biała, soczewica, ciecierzycza
- warzywa: pomidory, brokuły, buraki, jarmuż, natka pietruszki, szpinak, ziemniaki
- owoce: awokado, jabłka, truskawki, banan, pomarańcza, morele suszone
- chude mięso
- ryby: dorsz, karp, łosoś.

**Pamiętaj, że ilość potasu w diecie trzeba dopasować do swojego wieku i stanu fizjologicznego. Jeśli chorujesz lub przyjmujesz leki, skonsultuj swoją dietę z lekarzem.**

Stosowanie diety bogatej w potas wpływa na:

- obniżenie ciśnienia tętniczego
- zmniejszenie ryzyka udaru
- poprawę stanu kości
- obniżenie ryzyka kamicy nerkowej
- odpowiednie dotlenienie, co poprawia koncentrację i sprawność umysłową.

By zadbać o właściwy poziom potasu, wystarczy przestrzegać na co dzień zasad zdrowego żywienia. Inspiracje do przygotowywania codziennych posiłków znajdziesz na stronie [Diety NFZ](#). Możesz tam skorzystać z gotowych planów żywieniowych na bazie zaleceń [diety DASH](#). To uniwersalna dieta o udowodnionych właściwościach prozdrowotnych, polecana w leczeniu nadciśnienia i jego zapobieganiu. Możesz ją stosować niezależnie od wieku.

## Przeczytaj także



### Magnez – dlaczego jest tak ważny

Magnez jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania wszystkich komórek organizmu. Jego niedobór wpływa na pracę mózgu i serca. Sprawdź, w jakich procesach bierze udział magnez i jak możesz poznać, że zaczyna go brakować

### Jaka dieta najlepsza na stan zapalny?

Organizm ma zdolność obrony przed skutkami urazów. Wywołuje wtedy reakcję zapalną, czyli wykorzystuje swoją naturalną funkcję ochronną



### Mamo, zadbaj o serce

Serce kobiety ma nieco inną budowę niż serce mężczyzny, waży mniej, ale kurczy się częściej. Kobiety są też bardziej narażone na niektóre choroby sercowo-naczyniowe i mają one u nich inny przebieg