Potas – pierwiastek niezbędny dla zdrowia

Data aktualizacji
2026-02-24

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, ciecierzyca
- 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