

Alguns medicamentos podem causar distúrbios hídricos e de minerais. Para a correção dessas alterações, pode ser necessária a restrição ou a reposição pela dieta. Seguem abaixo alimentos com alto teor de potássio.

Alimentos ricos em potássio:

- **Alimentos com quantidade de potássio superior a 1000mg/100g:**
 - damasco seco, erva-mate, feijão (fradinho, manteiga, mulatinho, preto, rajado)
 - leite de vaca em pó (desnatado, integral, Ninho), levedo de cerveja em pó, mate (erva), nescafé em pó.

- **Alimentos com quantidade de potássio entre 300 e 1000mg/100g:**
 - Frutas cruas (abacate, banana (d' água, nanica), ameixa seca, amora, cereja, coco, damasco, maracujá, tâmara, melão), uva passa;
 - aveia preparo instantâneo, açúcar mascavo, avelã, acelga, alfafa, algas, alho, almeirão, amêndoa, amendoim, aspargo, salsa, palmito, batata doce e roxa, bacalhau, beterraba, bagre, cacau (pó), chocolate em pó, castanhas, caviar, cenoura, canjica, catchup, paio, carnes (rosbife, cabrito, coelho, pato), cará, chicória, cogumelo, feijão, couve (manteiga e bruxelas), damasco, espinafre, farinha de maisena, gergilim, grão de bico, leite em pó, doce de leite, , tomate, massa de tomate, nozes, rabanete, mandioca, salame, peixe (salmão, arenque, tainha, salmão, robalo, namorado), salsa, sardinha, suco de carne, salame, germen de trigo;

- **Alimentos com quantidade de potássio entre 300 e 100mg/100g:**
 - caqui, laranja (suco e fruta), maçã, mamão, carambola, uva (fruta e suco), morango, nectarina, pêssego, pera, manga, figo, framboesa, goiaba, caju, suco de abacaxi, suco de limão, banana (maçã, ouro), água de coco, abóbora amarela, ameixa fresca, tomate, milho verde, vagem verde, brócolis, aspargo cru e em conserva, repolho, chuchu, escarola, pepino, gengibre, ervilha verde, jiló, couve-flor, comum e chinesa, agrião, alface, aveia em flocos, azeitona, bacon, nabo, rabanete, berinjela, biscoitos (leite, maisena e água e sal), camarão fresco, fígado, miolos, costela de porco, carnes (boi magra, seca e moída, galinha, peru, porco), presunto, salsicha, peixe (carpa, pescada, linguado, cação, sardinha, ostra), leite de vaca (tipos A, B, Ce desnatado), iogurtes, coalhada industrializada, cogumelos em conserva, compotas, creme de leite, groselha, mocotó, chocolate, farinhas (trigo, rosca, aveia, mandioca, arroz), linguiça calabresa, lombo de porco, macarrão, pizza de queijo, ovos (clara e inteiro), pães (milho, de-ló, francês, forma, queijos (minas, prato, suíço, gorgonzola).

OBS: O cozimento provoca perda de potássio dos alimentos para a água. Porém, a perda do mineral é maior, quanto maior for o número de cozimentos.