

## Rola potasu w organizmie: skutki niedoboru i nadmiaru

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 24, luty 2026 12:04

Ewelina Kocemba

Odśloni: 453

---

Potas jest najważniejszym elektrolitem wewnątrzkomórkowym i uczestniczy w regulacji gospodarki wodnej organizmu. Odgrywa istotną rolę w wielu procesach zachodzących w ciele człowieka, dlatego jego odpowiedni poziom ma znaczenie dla zdrowia.

Pierwiastek ten znajduje się głównie wewnątrz komórek - jedynie około 2 proc. obecne jest w przestrzeni międzykomórkowej, czyli we krwi i płynach tkankowych. Potas bierze udział w transporcie substancji odżywczych do komórek, przekazywaniu bodźców nerwowych, utrzymaniu prawidłowej kurczliwości mięśni, w tym mięśnia sercowego, oraz regulacji objętości i ciśnienia osmotycznego wewnątrz komórek.

Stężenie potasu we krwi ocenia lekarz na podstawie badania laboratoryjnego. Optymalne stężenie w surowicy wynosi 3,5-5,0 mmol/l.

Wchłanianie potasu w jelitach sięga 85-90 proc., natomiast za regulację jego poziomu we krwi odpowiadają głównie nerki. U osób zdrowych nadmiar potasu jest usuwany z moczem. Podwyższone stężenie potasu w surowicy krwi jest zazwyczaj skutkiem upośledzenia jego wydalania przez nerki, co może wynikać m.in. z niewydolności nerek, stosowania niektórych leków lub zaburzeń hormonalnych, w tym niedoboru insuliny. Objawy nadmiaru potasu są niespecyficzne i mogą obejmować spowolnienie rytmu serca, apatię, osłabienie siły mięśniowej oraz mrowienie ust i kończyn.

Niedobór potasu może wystąpić, gdy dieta nie dostarcza odpowiedniej ilości tego pierwiastka. Wydalanie potasu z moczem nie zmniejsza się nawet przy jego niskiej podaży w posiłkach, co może prowadzić do stopniowego zubożenia zasobów organizmu. Do niedoboru przyczyniają się również nadmierne pocenie się, wzmożona utrata potasu w wyniku stosowania leków moczopędnych oraz jego utrata przez przewód pokarmowy podczas biegunki lub wymiotów. Objawami obniżonego stężenia potasu są m.in. zaburzenia rytmu serca, osłabienie siły mięśniowej, upośledzenie funkcji nerek, zaparcia oraz wzrost ciśnienia tętniczego.

Organizm nie wytwarza potasu samodzielnie, dlatego należy dostarczać go wraz z dietą. Bogatym źródłem tego pierwiastka są nasiona, pestki i orzechy, pełnoziarniste produkty zbożowe, rośliny strączkowe, warzywa takie jak pomidory, brokuły, buraki, jarmuż, natka pietruszki, szpinak i ziemniaki, a także owoce, m.in. awokado, jabłka, truskawki, banany, pomarańcze i morele suszone. Potas znajduje się również w chudym mięsie oraz rybach, takich jak dorsz, karp i łosoś.

Dieta bogata w potas wpływa na obniżenie ciśnienia tętniczego, zmniejszenie ryzyka udaru, poprawę stanu kości, obniżenie ryzyka kamicy nerkowej oraz odpowiednie dotlenienie organizmu, co sprzyja koncentracji i sprawności umysłowej. Ilość potasu w diecie należy dostosować do wieku i stanu fizjologicznego. W przypadku chorób lub przyjmowania leków zalecana jest konsultacja z lekarzem.

*Źródło: pacjent.gov.pl*