

Adviezen bij een kaliumbeperkt dieet



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Inleiding

Deze brochure geeft informatie en adviezen over voeding bij een kaliumbeperkt dieet.

Wat is kalium?

Kalium is een stof (mineraal) die in het lichaam een belangrijke rol speelt bij zenuw prikkelgeleiding en het handhaven van een normale bloeddruk. Kalium komt in het lichaam voornamelijk voor in de spiercellen. Het heeft een belangrijke functie bij de geleiding van zenuwprikkels.

Verder speelt het samen met natrium een rol bij de regulering van een goede waterhuishouding in het lichaam. Als de nieren normaal werken wordt het kalium dat u met de voeding eet weer uitgeplast. Bij een verslechterde nierfunctie kan er te veel kalium in het lichaam achterblijven. Dit kan tot hartklachten (bv. ritmestoornissen) leiden. Bij een veel te hoog kaliumgehalte in het bloed is er zelfs kans op een hartstilstand.



Kaliumbeperkt dieet

Gemiddeld krijgt een Nederlander per dag 4000 mg kalium binnen via de voeding. Bij een kaliumbeperkt dieet dient u de hoeveelheid kalium in de voeding terug te brengen naar 2000 - 3000 mg per dag. Er zijn producten waar veel kalium in zit en producten met weinig kalium. Binnen het kaliumbeperkte dieet zijn geen producten verboden, het gaat om de totale hoeveelheid kalium die u per dag binnen krijgt. Hieronder vindt u een overzicht van kaliumrijke en kaliumarme producten.

Extra veel kalium	Veel kalium	Weinig kalium
<ul style="list-style-type: none"> - stampapot - patat - tomatenpuree - rauwe groente - natriumarme dieetzouten 	<ul style="list-style-type: none"> - aardappelen of andere aardappelproducten - peulvruchten - gekookte groente - soep 	<ul style="list-style-type: none"> - rijst - deegwaren (macaroni, spaghetti) - olie
<ul style="list-style-type: none"> - chips - gedroogde vruchten 	<ul style="list-style-type: none"> - fruit - noten 	
	<ul style="list-style-type: none"> - brood (vooral volkoren) - (vlees)waren - appelstroop - chocolade (cacao) 	<ul style="list-style-type: none"> - kaas - margarine, halvarine, roomboter - jam - suiker - honing
	<ul style="list-style-type: none"> - vruchtensap - melk en melkproducten - koffie 	<ul style="list-style-type: none"> - frisdrank - thee - water

Producten met extra veel kalium

- Natriumarme producten bevatten vaak meer kalium.
- Stampot is een kaliumrijke maaltijd. Voor stampot heeft u meer aardappelen nodig dan wanneer u aardappelen naast groenten eet.
- Een portie friet bevat bijna twee keer zoveel kalium als een portie aardappelen. Door het bakken treedt er veel vochtverlies op maar geen kaliumverlies.
- Gedroogde vruchten
- Rauwe groente
- Tomatenpuree
- Knoflook
- Chips



Producten met veel kalium

- Aardappelen of andere aardappelproducten, peulvruchten
- Gekookte groente, soep, fruit, noten, amandelspijs
- Brood (vooral volkoren), (vlees)waren, appelstroop, chocolade (cacao)
- Vruchtensap, groentesap, tomatensap, melk en melkproducten, koffie

Producten met minder kalium

- Groenten en fruit uit blik of pot
- Rijst en deegwaren zoals macaroni en spaghetti
- Olie, margarine, halvarine en roomboter
- Jam, kaas, honing en suiker
- Frisdrank, thee en water

Bereidingswijze

- Kalium is oplosbaar in water. Bij het koken van groenten en aardappelen in water gaat 1/3 deel verloren nadat ze gesneden zijn en in ruim water worden gekookt.
- Ook kunt u aardappelen het beste 's ochtends schillen en in water zetten. Ververs enkele keren per dag het water.
- Groentenat kunt u beter niet gebruiken voor sausjes. Groentenat bevat kalium.
- Bij het roerbakken en smoren van groenten treedt er geen kaliumverlies op.

Tips bij een kaliumbeperking

- Aardappelen bevatten veel kalium en rijst en pasta bevatten weinig kalium. U kunt aardappelen een paar keer per week door rijst of pasta vervangen.
- Cafeïnevrije koffie bevat evenveel kalium als gewone koffie.
- Witte chocolade bevat evenveel kalium als pure en melkchocolade.
- Fruit uit blik of pot bevat minder kalium dan vers fruit. Het sap uit het blik of pot kunt u beter niet gebruiken, dit bevat veel kalium.
- Groenten bevatten verschillende hoeveelheden aan kalium. Kies daarom verschillende soorten groente.



Hoeveelheid kalium

Indien u meer wilt weten over de hoeveelheid kalium in voedingsmiddelen en wanneer u met kaliumgetallen wilt rekenen, kijk dan op www.dieetinzicht.nl.



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (07-19) DIE 440