



Het kaliumrijk dieet

Kalium

Kalium is een mineraal dat onmisbaar is voor het lichaam. Vooral in de spiercellen heeft het een belangrijke functie. Kalium is nodig voor de geleiding van zenuwprikkels. Ook heeft het samen met natrium (o.a. uit keukenzout) een belangrijke functie bij het regelen van de bloeddruk. Kalium komt in vrijwel alle voedingsmiddelen voor.

Te laag kalium

Aanhoudende diarree of braken kunnen leiden tot een kaliumtekort. Symptomen die kunnen optreden zijn een verminderde eetlust, lusteloosheid en spierzwakte of spierkrampen.

Kaliumbronnen

Belangrijke bronnen van kalium zijn: aardappelen, groente, fruit, melk, koffie, chocolade, peulvruchten en noten. Producten die hiervan gemaakt zijn zoals chips, frites, vruchtensappen en amandelspijs bevatten ook veel kalium. Verder leveren appelstroop en natriumarme producten ook veel kalium.

Kaliumrijk dieet

U heeft het advies gekregen om een kaliumrijk dieet te volgen. Bij een kaliumrijk dieet is het advies om kaliumrijke producten ruim te gebruiken.

Kaliumrijke producten	Producten met extra veel kalium	Kaliumarme producten
<ul style="list-style-type: none"> • aardappelen • fruit • vruchtensap • groenten • soep • cacao • chocolade • melk • melkproducten • koffie • peulvruchten (erwten, witte bonen enz.) • noten • pinda's 	<p>groenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spinazie • postelein • prei • raapstelen • tomaat <p>fruit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • avocado • banaan • kersen • rode bessen • suikermeloen 	<ul style="list-style-type: none"> • rijst • deegwaren (macaroni, spaghetti enz.) • thee • limonade • suiker • olie • (dieet)margarine • (dieet)halvarine • roomboter • jam • honing



Tips om het kaliumgehalte in het bloed te verhogen

- Gebruik 2 keer per dag fruit of vruchtensap.
- Gebruik dagelijks een ruime portie groenten.
- Varieer met groenten. Het kaliumgehalte van groenten verschilt nogal.
- Maak regelmatig gebruik van aardappelen in plaats van rijst of pasta.
- Drink minimaal 2 bekertjes melk of gebruik minimaal 2 melkproducten per dag.
- Gebruik dagelijks een glas tomatensap of groentensap.

Hoeveelheid kalium

Overleg met uw diëtist wat een wenselijke hoeveelheid kalium is.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder vragen over voeding? Dan kunt u terecht bij de diëtisten van Gelre ziekenhuizen:

- **Gelre Apeldoorn**, tel: 055 - 581 80 80
maandag t/m vrijdag 9.00 – 12.00 uur en 13.00 – 14.00 uur
E-mail: dietetiekapeldoorn@gelre.nl
- **Gelre Zutphen**, tel: 0575 - 592 487
maandag t/m vrijdag: 8.30 - 10.00 uur en 13.00 - 14.00 uur
E-mail: dietetiekzutphen@gelre.nl

Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.

Noteer bij e-mailen uw patiëntnummer of geboortedatum en (meisjes) achternaam.

We willen u er op wijzen dat gegevens die u per e-mail doorgeeft niet via een beveiligd systeem gaan. Uw e-mail zullen wij binnen 2 werkdagen beantwoorden.