



Dieetadviezen bij een kaliumbeperkt 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 zenuwprkkelers. Ook heeft het samen met natrium (o.a. uit keuzenzout) een belangrijke functie bij het regelen van de bloeddruk. Kalium komt in vrijwel alle voedingsmiddelen voor.

Te hoog kalium

Bij een goede nierfunctie houden de nieren het kaliumgehalte in het lichaam constant. Bij een verminderde nierfunctie wordt er minder kalium uitgescheiden en kan het kaliumgehalte in het bloed te hoog worden. Ook kunnen sommige medicijnen, bijvoorbeeld bij hartfalen, zorgen voor een verhoogd kaliumgehalte. Een te hoog kaliumgehalte kan leiden tot spierkrampen en hartritmestoornissen.

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.

Kaliumbeperkt dieet

U heeft het advies gekregen om een kaliumbeperkt dieet te volgen. Hoeveel kalium u per dag mag innemen hangt af van de bloedwaarde. Bij een kaliumbeperkt dieet zijn geen producten verboden. Sommige producten bevatten wel meer kalium, maar het gaat om de totale hoeveelheid kalium die u per dag binnen krijgt. Een kaliumrijke maaltijd kan dus wel, maar daar moeten dan een aantal kaliumarme producten/ maaltijden tegenover staan.

Tips om het kaliumgehalte in het bloed te verlagen

- Aardappelen bevatten veel kalium. Vervang 2-3 keer per week aardappelen door rijst of pasta. Kalium is oplosbaar in water. Het kaliumgehalte in aardappelen kunt u verminderen door de aardappelen 's morgens te schillen, weg te zetten onder water en ze te koken in nieuw water. Gooi het kookvocht weg.
- Stampot en friet bevatten veel kalium. Houd hiermee rekening bij de keuze van de overige maaltijdonderdelen.
- Rauwe groente bevat meer kalium dan gekookte groente. Bij het roerbakken of stomen van groenten treedt geen kaliumverlies op.
- Varieer met groenten. Het kaliumgehalte van groenten verschilt nogal.



- Eet niet meer dan 1 stuks fruit per dag. Vruchtensappen en groentesappen zijn erg kaliumrijk, vermijd deze dus.
- Vervang vruchtensap door frisdrank of limonade. Deze bevatten zeer weinig kalium.
- Drink niet meer dan 2 kopjes koffie per dag. Thee bevat geen kalium.
- Drink maximaal 2 bekertjes melk of gebruik maximaal 2 melkproducten per dag.
- Gebruik geen stroopsoorten (m.u.v. suikerstroop), chocolade- en notenproducten.
- In natriumarmerende producten, bijvoorbeeld natriumarmerende ketjap, bouillonpoeder of aromatisant, is het zout (natrium) veelal vervangen door kalium. Deze producten zijn minder geschikt voor u.

Kaliumrijke producten	Groente en fruit die extra rijk zijn aan kalium	Kaliumarme producten
<ul style="list-style-type: none"> • aardappelen • fruit • vruchtensap • groente • 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

Hoeveelheid kalium

Overleg met uw diëtist wat een wenselijke hoeveelheid kalium is.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze brochure 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 per e-mail worden uitgewisseld niet via een beveiligd systeem gaan. Uw e-mail wordt binnen 2 werkdagen beantwoord.