Kaliumbeperkte of kaliumrijke voeding

ijssel land ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

*U heeft van uw arts of diëtist het advies gekregen om een **kaliumbeperkte** of een **kaliumrijke** voeding te gaan gebruiken. In deze folder leest u de belangrijkste informatie over kalium en de bijbehorende voedingsadviezen.*

Wat is kalium?

Kalium is een mineraal, dat onder andere ook in ons lichaam zit. Kalium zorgt ervoor dat de spieren zich samentrekken en dat zenuwprikkels goed geleid worden. Daarnaast levert kalium een belangrijke bijdrage aan de regeling van de bloeddruk, samen met natrium (uit keukenzout). Meestal is ons lichaam zelf in staat om te zorgen voor de juiste hoeveelheid kalium, soms niet.

Opname van kalium

Ongeveer 90% van de hoeveelheid kalium in onze voeding wordt door het lichaam opgenomen. Dit gebeurt in de dunne darm. Het lichaam regelt zelf dat er niet te veel of te weinig kalium in het bloed en de lichaamscellen zit. De nieren houden namelijk de hoeveelheid kalium in het lichaam constant. Wie te weinig kalium binnenkrijgt, plast weinig kalium uit en het lichaam zal op deze manier zo min mogelijk kalium verliezen. Het overschot aan kalium wordt voornamelijk uitgeplast. Wanneer de nieren niet gezond zijn, kan het zijn dat het kalium niet goed uitgescheiden wordt, waardoor het kalium in het lichaam stijgt.

Producten met kalium (zie ook tabel pagina 3)

Kalium komt in bijna alle voedingsmiddelen voor. Het zit vooral in: groenten, fruit, vruchtensap, aardappelen, koffie, melkproducten, cacao, noten, peulvruchten en natriumarme dieetproducten.

Te hoog kalium

Een te hoog kalium (hyperkaliëmie) kan voorkomen bij een slechte nier-functie. Dit kan leiden tot hartklachten zoals ritmestoornissen. Bij een veel te hoog kaliumgehalte in het bloed is er zelfs kans op een hartstilstand.

Tips om minder kalium binnen te krijgen

- Gebruik eens wat vaker rijst en pasta. Hier zit minder kalium in dan aardappelen.
- Kalium lost op in water. Gekookte groente bevat minder kalium dan bijv. gewokte groenten. Gebruik het kookvocht daarom niet voor het maken van een sausje.

- Er zijn kaliumrijke en minder kaliumrijke groentesoorten:
  - Kaliumrijke soorten zijn onder andere: bleekselderij, postelein, spinazie, spruitjes, schorseneren en tuinbonen. Eet deze liever niet.
  - Minder kaliumrijk zijn bijvoorbeeld: asperges, aubergine, bieten, broccoli, courgette, doperwten, koolraap, komkommer, paprika, rabarber, witlof en wortelen. Deze kunt u vaker eten.
- Koffie kunt u vervangen door thee. Cafeïnevrije koffie bevat evenveel kalium als gewone koffie.
- Vervang vruchtensap door water en evt. door frisdrank of limonade.
- Friet, gepofte en gebakken aardappelen bevatten meer kalium dan gekookte aardappelen. Wanneer wel één van voorgaand genoemde producten gegeten wordt, compenseer dit dan door bijv. geen fruit te nemen. Het gaat om de totale hoeveelheid kalium per dag.
- Gebruik in plaats van natriumarme smaakmakers liever kruiden. Gebruik hiervoor bijv. de kruidenwijzer van de Nierstichting (www.nierstichting.nl)

Kaliumtekort

Een kaliumtekort (hypokaliëmie) als gevolg van een te lage inname via de voeding komt zelden voor. Een tekort kan ontstaan na hevig braken, ernstige diarree en door het gebruik van plaspillen.
Een kaliumtekort is te herkennen aan deze symptomen:

✓ verminderde eetlust
✓ verzwakte spieren
✓ misselijkheid
✓ lusteloosheid
✓ in ernstige gevallen hartritmestoornissen

Bij een kaliumtekort is het belangrijk alleen kaliumtabletten te gebruiken in overleg met de arts. Veel producten eten die rijk aan kalium zijn (zoals groente, fruit, peulvruchten, aardappelen en brood), is ook een prima oplossing.

Tot slot

In het boek “Eten met plezier” (uitgegeven door de Nierstichting) vindt u meer informatie over kaliumgehalten in voedingsmiddelen. Overleg met uw diëtist of dit naslagwerk voor u zinvol kan zijn. De contactgegevens vindt u op de volgende pagina.

Tabel kaliumgehalte in voedingsmiddelen

	mg kalium per portie	
aardappel	200	1 stuks middelgroot 70 g
appelstroop	100	15 g voor 1 snee brood
witbrood	45	1 snee brood 35 g
bruinbrood	75	1 snee brood 35 g
volkorenbrood	95	1 snee brood 35 g
chips	320	klein zakje 30 g
chocolade	180	1 reep 45 g
fruit, gemiddeld (geen citrusfruit)	240	1 portie 125 g schoon
citrusfruit, gemiddeld	190	1 portie 125 g schoon
bananen	325	1 stuks 90 g / zonder schil
vijgen, gedroogd, ongeweekt	200	1 stuks 20 g
dadels gekonfijt	35	1 stuks 6 g
rauwkost, groente, gemiddeld	80	1 schaaltje bladgroente 35 g
		1 schaaltje vaste groente 70 g
groente, gekookt, gemiddeld	130	grote lepel 50 g
kaas	15	20 g voor 1 snee brood
koffie	100	1 kopje 125 ml
melk, gemiddeld	230	1 glas 150 g
noten, gemiddeld, ongezouten	130	1 eetlepel 20 g
peulvruchten, gemiddeld, geweekt, in blik of glas	150	1 groentelepel 50 g
tarwekiemen	140	1 eetlepel 15 g
thee	15	1kopje 125 ml
tomatensap	220	1 glas 100 ml
vis, rauw	380	125 g
vlees, rauw	280	100 g
vruchtensap	150	1 glas 100 ml

Literatuurbron: Voedingscentrum