Kaliumbeperkt dieet

Een voedingspatroon rijk aan kalium is gezond.
In sommige gevallen, zoals bij nierschade, blijft er te veel kalium achter in het bloed.
Dit kan hartklachten veroorzaken, zoals spierkrampen, hartritmestoornissen en in ernstige gevallen een hartstilstand.
Om deze klachten tegen te gaan, krijgt u het advies om minder kalium te gebruiken. In deze folder leggen wij u uit hoe u dit kunt doen.

Wat is kalium?

Kalium is een mineraal dat we binnenkrijgen via onze voeding. Het zit in bijna alle voedingsmiddelen. Kalium speelt een belangrijke rol bij het samentrekken van spiervezels en het zorgt voor een goede geleiding van zenuwprikkels. Daarbij regelt het de bloeddruk en de juiste hoeveelheid vocht in het lichaam.

Hoeveel kalium hebben we nodig?

Een gezonde volwassene heeft per dag 3500 mg kalium nodig. Veel Nederlanders eten minder. Bij een kaliumbeperking gaat het vaak om 2000 tot 3000 mg. De precieze hoeveelheid hangt af van het kaliumgehalte in uw bloed.

Waar zit kalium in?

Belangrijke bronnen van kalium zijn: koffie, cacao (chocolade), aardappelen, groenten, fruit, gedroogde vruchten, melk en melkproducten, vlees, kip, vis, vleesvervangers, peulvruchten en noten.
Producten, die hiervan zijn gemaakt, bevatten dus ook kalium: chips, friet, vruchtensappen, amandelspijs, pure chocoladehagelslag en chocoladepasta, appelstroop.
Natriumarme producten zoals dieetzout leveren ook veel kalium.

Hoe kunt u kalium in de voeding beperken?

We willen benadrukken dat geen enkel product verboden is.
Zoals gezegd bevatten sommige producten meer kalium dan andere, maar het gaat om de totale hoeveelheid kalium die u per dag binnenkrijgt. Binnen de maximale toegestane hoeveelheid kalium per dag kunt u variëren. Een kaliumrijke maaltijd kan dus wel, als u daarna een kaliumarme maaltijd gebruikt.
Het kaliumgehalte in groenten en fruit kan erg variëren.

Tips:

- Rijst, mihoen, pasta en couscous bevatten weinig kalium. Vervang een paar keer per week een aardappelgerecht door rijst, mihoen, pasta of couscous.
- Stamppot en friet bevatten erg veel kalium. Meestal worden hiervoor meer aardappelen gebruikt dan voor een gewone maaltijd. Houd hiermee rekening bij de keuze van de overige maaltijdonderdelen of beperk die dag andere kaliumrijke producten zoals koffie.
- Rauwe groenten bevat meer kalium dan gekookte groenten;
- Kalium is oplosbaar in water. Het kaliumgehalte in aardappelen en groenten kunt u met ongeveer 1/3 verminderen als u deze in ruim water kookt en het kookwater halverwege het kookproces vervangt. Gebruik het groentenat niet voor het maken van een saus.
- Varieer met groenten. Bij het roerbakken of stomen van groenten blijft er kalium in de groenten. Combineer deze maaltijden met pasta, couscous, rijst, mihoen of bami. Of blancheer de groenten voor het roerbakken.
- Als u rauwkost eet bij de warme maaltijd laat dan (een gedeelte van) de gare groenten staan. Het liefst gecombineerd met pasta of rijst. Of neem 1 stuk fruit minder.

- Neem een portie gebakken vlees, kip of vis van maximaal 100 gram.
- Let er op dat u geen natriumarme producten gebruikt waarin kalium is verwerkt.
- Kies met name fruit met een normale hoeveelheid kalium. *Kies bij fruit met veel kalium voor een halve portie.*
- Fruit op sap/uit blik bevat minder kalium dan vers fruit. Het sap kunt u beter niet gebruiken.
- Vervang vruchtensap door water, water met een vruchtensmaak, limonade of frisdrank. Deze bevatten zeer weinig kalium.
- Broodbeleg zoals chocoladepasta, hazelnootpasta, chocoladehagel, pindakaas en appelstroop zijn kaliumrijk. Deze kunt u vervangen of afwisselen met kaliumarm beleg zoals jam, honing, vruchtenhagelslag, anijshagel of muisjes.
- Een alternatief voor koffie is thee. Cafeïnevrije koffie bevat net zoveel kalium als gewone koffie.

Fruit

Fruit met normale hoeveelheid kalium:
- 1 appel
- 1 sinaasappel
- 2 mandarijntjes
- 1 peer
- 1 kiwi
- aardbeien 1 klein dessertschaaltje vol
- 10 kleine druiven
- 1 perzik
- 1 nectarine
- 1 pruim
- 1 schijf ananas
- 100 gram blauwe bessen
- 100 gram bosbessen
- 100 gram bramen
- 100 gram frambozen
- halve mango
- 3 verse abrikozen

Fruit met veel kalium:
In plaats van fruit met een normale hoeveelheid kalium, kunt u kiezen uit onderstaande porties van fruit met veel kalium. Als u onderstaande portiegrootte aanhoudt, komt u niet boven de hoeveelheid kalium uit die in fruit met een normale hoeveelheid kalium zit.
- max een vierde deel van een avocado
- max halve banaan
- max 100 gram kersen
- max 150 gram watermeloen (geen suikermeloen zoals; galia, honingmeloen)
- max 100 gram rabarbermoes
- max 75 gram rode bessen
- 100 gram granaatappel
- max halve kleine grapefruit

Groenten

Groenten met normale hoeveelheid kalium combineren met aardappelen en aardappelgerechten
- Sperziebonen
- Wortelen
- Erwten
- Bloemkool
- Rode bieten
- Rode kool
- Witte kool
- Savooiekool
- Andijvie
- Asperges maximaal 150 tot 200 gram

- Boerenkool
- Groene kool
- Koolraap
- Peultjes
- Snijbonen
- Spitskool
- Zuurkool

Groenten met veel kalium combineren met rijst/ macaroni/ pasta/ couscous
- Alle rauwe groenten
- Witlof
- Spinazie
- Broccoli
- Sla, tomaat, komkommer
- Bleekselderij
- Champignons
- Courgette
- Koolrabi
- Paprika
- Prei
- Spruitjes
- Tuinbonen
- Venkel

Dranken

Dranken zonder kalium:
- Thee
- Water
- Bar Le Duc fruitwater, Chaud Fontaine Fusion met fruitsmaak, Spa Touch
- Frisdrank
- Light frisdrank
- Limonadesiroop
- IJsthee
- Jenever, cognac, kruidenbitter, rum whisky

Dranken met veel kalium:
- Koffie
- Vruchtensap
- Dubbeldrank
- Chocolademelk
- Melk of melkproducten
- Tomatensap
- Wijn, port, rosé
- Bier

Voor meer analyses van voedingsmiddelen: zie www.nieren.nl of het boek ‘Eten en drinken als uw nieren niet goed meer werken’.

Meer informatie

www.voedingscentrum.nl en www.nieren.nl.
Ook is er een boek ‘‘Eten en drinken als uw nieren niet goed meer werken’.
Kijk hiervoor op www.nieren.nl of vraag ernaar bij uw diëtist.

Opmerking

Naast het dieet zijn soms medicijnen nodig: kaliumbinders. Deze schrijft uw arts voor.

Laurentius Ziekenhuis
Oranjelaan 4
6043 GL Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34289060 - Dietetiek - november 2025