



Voedingsadvies bij kalium verrijkt dieet

Kalium is een mineraal dat we binnen krijgen via onze voeding. Het zit in bijna alle voedingsmiddelen. Kalium speelt een belangrijke rol bij het samentrekken van spiervezels en zorgt dat zenuwprikkels goed geleid worden. Daarbij regelt het de bloeddruk en de juiste hoeveelheid vocht in het lichaam.

Het kaliumgehalte in het bloed kan te laag zijn door bijvoorbeeld diarree of bij het gebruik van diuretica (plastablet). Kalium wordt dan vaak onvoldoende opgenomen of te veel uit het lichaam verwijderd. Dit kan tot hartklachten (zoals ritmestoornissen) leiden. Bij een te lage hoeveelheid kalium in het bloed is er zelfs kans op een hartstilstand.

Het is daarom van belang te weten welke voedingsmiddelen veel kalium bevatten, zodat u het kaliumgehalte in het bloed kunt verhogen.

Waar zit kalium in?

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

Aardappelen

Aardappelen bevatten veel kalium. Bij het koken gaat een groot deel van het kalium verloren, omdat kalium oplosbaar is in water. Kook aardappels daarom maar in een bodem water of stoom ze of kook ze in de magnetron. Er gaat dan veel minder kalium verloren.

Ook bij het frituren en bakken is er geen kaliumverlies.

Kies bewust vaker aardappelen bij uw maaltijd en minder vaak rijst, pasta, mihoen, bami en couscous. Deze laatste zijn kaliumarm.

Groenten

Groenten bevatten veel kalium. Probeer dagelijks minimaal 250 gram groenten te eten.

Om het kalium te behouden kunt u groenten beter roerbakken, smoren in boter, koken in de magnetron of stomen dan ze in ruim water te koken.

Groentenat bevat veel kalium. Dit kunt u goed gebruiken voor het maken van een sausje.

Bij rauwe groenten (zoals sla, komkommer, worteltjes, tomaat, bleekselderij) blijft alle kalium in het product.

Groenten die veel kalium bevatten

Probeer deze wat vaker te kiezen:

- Asperges
- Bleekselderij
- Boerenkool
- Koolrabi
- Kousenband
- Postelein
- Prei
- Spinazie
- Spruitjes
- Tuinbonen
- Venkel
- Raapstelen
- Witlof
- Broccoli
- Champignons
- Courgette
- Paprika
- Alle rauwe groenten (zoals sla, tomaat, komkommer)
- Zongedroogde tomaat

Fruit

Fruit bevat gemiddeld veel kalium. Eet daarom 2 stuks fruit per dag. Ook gedroogd fruit bevat veel kalium. Neem af en toe rozijnen, krenten, gedroogde abrikozen of vijgen tussendoor. Een glas vruchtensap is ook kaliumrijk. Drink af en toe een glas sinaasappelsap, appelsap, tomatensap of druivensap. Tomatensap bevat het meeste kalium.

Fruitsoorten die veel kalium bevatten

Probeer deze fruitsoorten wat vaker te kiezen:

- Avocado
- Banaan
- Druiven
- Grapefruit
- Granaatappel
- Kersen
- Kiwi (2 stuks)
- (Suiker)meloen
- Rode bessen
- Rabarbermoes
- Kaki
- Tuttifrutti (gedroogd en geweekt)

Volkoren graanproducten

Voedingsmiddelen die rijk zijn aan vezels hebben over het algemeen een hoger kaliumgehalte. Voorbeelden hiervan zijn volkorenbrood en bruinbrood, bruine rijst en deegwaren, muesli, volkoren ontbijtgranen, ontbijtgranen met gedroogde vruchten.

Broodbeleg

Broodbeleg zoals chocopasta, hazelnootpasta, chocoladehagel, pindakaas en appelstroop zijn kaliumrijk. Varieer met uw broodbeleg.

Melk en melkproducten

Producten als melk, karnemelk, chocolademelk, drinkyoghurt, yoghurt, vla, kwark en pap bevatten ook veel kalium. Neem elke dag minimaal 3 glazen of schaaltes.

Koffie

Koffie is een kaliumrijke drank. Drink, als u er van houdt, regelmatig een kopje koffie.

Noten

Noten, pinda's en chips leveren veel kalium.

Chocolade

Alle producten bereid met cacao zijn kaliumrijk. U kunt deze regelmatig als tussendoortje eten. Denk hierbij aan chocolade, bonbons en candybars.

Voedingsmiddelen die de opname van kalium kunnen beïnvloeden

Het eten van drop en zoethout verlaagt de opname van kalium in het bloed. Laat deze producten dus liever weg uit uw dieet.

Meer informatie

Boek 'Eten en drinken als uw nieren niet goed meer werken'. Te bestellen via website www.nieren.nl of vraag ernaar bij uw diëtist.

Bij het Voedingscentrum kunt u terecht voor brochures en praktische informatie over voedingsadviezen. Zie www.voedingscentrum.nl

Laurentius Ziekenhuis, Mgr. Driessenstraat 6, 6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntcommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34293240 - Dietetiek - december 2022