

Kaliumrijke voeding

Uw arts of diëtist heeft u geadviseerd om een ‘kaliumrijke voeding’ te volgen. Deze folder geeft u informatie over kalium in voedingsmiddelen.

Wanneer is een kaliumrijke voeding nodig?

Een kaliumrijke voeding is nodig bij een te lage kaliumwaarde in het bloed. Kalium is een mineraal dat in veel voedingsmiddelen voorkomt. Ons lichaam heeft kalium iedere dag nodig. De nieren houden de hoeveelheid kalium in ons lichaam in balans. Het zorgt bijvoorbeeld voor een goede werking van onze spieren en het bereiken van een goede bloeddruk.

Soms kan het kalium in het bloed te laag worden. Dit wordt een hypokaliëmie genoemd.

Tekort aan kalium (hypokaliëmie)

Oorzaken:

- verhoogd verlies aan kalium, bijvoorbeeld bij aanhoudende diarree en/of braken
- verhoogd verlies aan kalium door gebruik van laxeremiddelen, plaspillen (diuretica) of steroïden
- verminderde kalium inname met de voeding
- een overmaat aan het hormoon insuline of aldosteron

Verschijnselen van een kalium tekort:

- lusteloosheid, vermoeidheid
- spierzwakte of -krampen
- misselijkheid, obstipatie
- in zeer ernstige gevallen: hartritmestoornissen

Kalium in de voeding

Kalium komt in vrijwel alle voedingsmiddelen voor. U kunt meer gaan kiezen voor kaliumrijke voedingsmiddelen die hieronder staan genoemd. Indien het kaliumgehalte met voedingsaanpassingen niet voldoende stijgt, dan kan de arts u kaliumtabletten of kaliumdrank voorschrijven.

Deze producten bevatten veel kalium:

- Aardappel en aardappelproducten zoals chips, patat en aardappelpuree
- Groente zoals kousenband, pastinaak, spinazie, broccoli, spruitjes, tajerblad, venkel en mais
- Avocado
- Vers en gedroogd fruit zoals kersen, meloen, banaan, vijgen, dadels, rozijnen, abrikozen en pruimen
- Vlees, vis, kip, gevogelte

- Peulvruchten zoals zwarte bonen of linzen
- Noten en pinda's
- Melk(producten), zoals (karne)melk, vla, vruchtenkwark en yoghurt
- Vruchtensap, tomaten- en groentesap. Tomatensaus, tomatensoep
- Koffie, cacao en chocoladeproducten, zoals chocolademelk

Deze producten bevatten weinig of geen kalium:

- Rijst, pasta zoals spaghetti of macaroni, couscous, bulgur, wrap, roti
- Beschuit, crackers, rijstwafels en ontbijtkoek
- Kaas, ei, tofu
- Groente zoals sla, komkommer, ui, pompoen, aubergine, courgette, witlof, witte- en Chinese kool, sperziebonen, snijbonen en wortel
- (Dieet)margarine en halvarine, roomboter, olie
- Suiker, jam, honing
- Thee, limonade, frisdrank
- Plantaardige drank zoals sojadrink

Adviezen voor een kaliumrijke voeding

Gebruik per dag minimaal:

- ½ liter zuivelproduct, zoals kwark, yoghurt, (chocolade/karne)melk.
- 4 porties kaliumrijk beleg zoals pinda kaas, appelstroop, pasta of vleeswaren.
- 2-3 stuks fruit of schaal tjes vruchtenmoes.
- 2 glazen vruchtensap, tomaten/groentesap.
- 250 gram groenten.
- 100 gram vlees (rauw gewicht), vis, kip, 50 gram noten (2 handjes) of 1-2 opscheplepels peulvruchten zoals bruine bonen of linzen.

Tips:

- Kies vaker (gebakken) aardappel(producten) en stampot in plaats van pasta, rijst of mie.
- Varieer met groenten. Het kaliumgehalte van groente is namelijk erg verschillend. Zo bevat tomaat, spinazie, prei en postelein meer kalium dan bijvoorbeeld aubergine, pompoen of kool.
- Kalium is oplosbaar in water. Kook groenten en aardappelen daarom in weinig water. Gebruik desgewenst het groentenat voor het maken van een saus of door stampot of aardappelpuree. Met roerbakken, stomen of bereiding in de magnetron of airfryer gaat weinig kalium verloren.
- Varieer met fruit. Ook het kaliumgehalte van fruit is zeer wisselend. Zo bevatten banaan, water en suikermeloen, kersen en rode bessen meer kalium dan bijvoorbeeld mandarijn, pruim of appel.
- Gebruik vaker vruchtensap, tomaten- of groentesap in plaats van frisdrank of limonade.
- Vervang desgewenst gewoon keukenzout door kaliumzout (in de supermarkt te verkrijgen als LoSalt of JOZO Bewust).

Meer informatie

www.voedingscentrum.nl <http://eetmeter.voedingscentrum.nl/>
<https://www.nieren.nl/bibliotheek/125-kalium>

Diëtist: Datum:
 Telefoonnummer: