

# Adviezen kaliumbeperkte voeding

## Wat is kalium?

Kalium is een mineraal dat onmisbaar is voor uw lichaam. Kalium bevindt zich vooral in de spiercellen, waar het een belangrijke functie heeft bij de geleiding van zenuwprikkels en de samentrekking van spieren. Daarnaast is kalium samen met natrium en chloor betrokken bij het regelen van de vochtbalans en de bloeddruk in het lichaam.

## Kalium in de voeding

Kalium komt in vrijwel alle voedingsmiddelen voor.

### Deze producten bevatten veel kalium:

Aardappel en aardappelproducten zoals chips, friet en aardappelpuree. Groente zoals kousenband, pastinaak, spinazie, spruitjes, tajerblad, venkel en mais. Vers en gedroogd fruit zoals vijgen, dadels, rozijnen, abrikozen en pruimen. Vlees, vis, kip, gevogelte. Peulvruchten zoals zwarte bonen of linzen. Noten en pinda's. Melk(producten). Vruchtensap, tomaten- en groentesap, tomatenpuree, koffie, cacao en chocoladeproducten.

### Deze producten bevatten weinig of geen kalium:

Rijst, pasta zoals spaghetti of macaroni, couscous, bulgur, wrap, roti. Kaas, ei, tofu. Groentes 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. Beschuit, crackers, rijstwafels en ontbijtkoek.

De nieren houden de hoeveelheid kalium in uw lichaam in balans. Bij een goede nierfunctie wordt het teveel aan kalium dat u met de voeding binnenkrijgt, uitgeplast. Omgekeerd zal er bij een lage kaliuminname zo min mogelijk kalium worden uitgescheiden.

Een kaliumoverschot ontstaat als het evenwicht tussen opname en uitscheiding verstoord is.

## Teveel kalium (hyperkaliëmie)

Oorzaken:

- verminderde nierfunctie
- sterk verhoogde afbraak van lichaamseiwitten (letsel, brandwonden)
- ernstige infectie
- medicijnen zoals kaliumsparende diuretica (plastabletten) en ACE remmers
- een tekort aan de hormonen aldosteron of insuline (ontregelde diabetes mellitus)
- een verhoogde kaliuminname met de voeding

Verschijnselen:

- spierzwakte
- hartritmestoornissen
- in zeer ernstige gevallen: hartstilstand

## Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden

Indien u het advies krijgt een kaliumarme voeding te gebruiken, wordt maximaal 3000 mg kalium per dag geadviseerd. Onderstaande voedingsadviezen helpen u dat doel te bereiken. De mate van beperking is afhankelijk van het kaliumgehalte in uw bloed.

Indien het kaliumgehalte met dieetmaatregelen niet voldoende daalt, dan kan de arts u kaliumverlagende medicijnen (kaliumbinders) voorschrijven.

## Adviezen voor een kaliumbeperkte voeding

Gebruik per dag maximaal:

- ½ liter aan zuivel
- 2 stuks fruit of 2 glazen vruchten-/tomaten-/groentesap of 2 schaaltjes vruchtenmoes
- 100 gram aardappel
- 250 gram groenten
- 100 gram (rauw) vlees, vis of kip, 50 gram noten (2 handjes) of 1 opscheplepel peulvruchten, zoals bruine bonen of linzen
- 1 kop koffie

### Tips:

- Vervang **aardappel**(producten), stampot en friet regelmatig door pasta, couscous, rijst of mie.
- Varieer met **groenten**. Het kaliumgehalte van groente is namelijk erg verschillend. Zo bevat tomaat, spinazie, prei en postelein meer kalium dan een gemiddelde portie groenten.
- Kalium is oplosbaar in water. Kook groenten en aardappelen in ruim water en gebruik geen groentensap voor het maken van een saus.
- Varieer met **fruit**. Ook het kaliumgehalte van fruit is zeer wisselend. Zo bevatten banaan, suikermeloen, kersen en rode bessen meer kalium dan een gemiddeld stuk fruit.
- **Vruchtensap en tomaten-groentesap** kan vervangen worden door (kaliumvrije) frisdrank of limonade.
- **Koffie** is te vervangen door thee. Cafeïnevrije koffie bevat ook kalium.
- Gebruik geen **natriumarme dieetproducten**, deze zijn vaak rijk aan kalium.

## Meer informatie

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

<http://eetmeter.voedingscentrum.nl/>

Datum :

Diëtist :

Telefoonnummer :