Diëtetiek en Voedingswetenschappen

Kaliumbeperkte voeding

Uw arts of diëtist heeft u geadviseerd om een ‘kaliumbeperkte voeding’ te volgen. Deze folder geeft u informatie over kalium in voedingsmiddelen. U krijgt advies over wat u zelf kunt doen om uw kaliuminname uit eten en drinken te verminderen.

Wanneer is een kaliumbeperkte voeding nodig?

Een kaliumbeperkte voeding is alleen nodig bij een te hoge kaliumwaarde in het bloed.
Kalium is een mineraal dat in veel voedingsmiddelen voorkomt. Ons lichaam heeft kalium iedere dag nodig. Het zorgt bijvoorbeeld voor een goede werking van onze spieren en het bereiken van een goede bloeddruk.

De nieren houden de hoeveelheid kalium in ons lichaam in balans. De nieren zorgen ervoor dat kalium in ons bloed niet te laag of te hoog wordt. Bij een goede nierfunctie wordt het teveel aan kalium dat u met de voeding binnenkrijgt uitgeplast.
Soms kan het kalium in het bloed te hoog worden. Een hoge hoeveelheid kalium in het bloed wordt hyperkaliëmie genoemd. Dit kan leiden tot spierzwakte, hartritmestoornissen en in zeer ernstige gevallen tot een hartstilstand.
De oorzaken van een hyperkaliëmie kunnen zijn:

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

Indien u het advies krijgt om kaliumbeperkt te eten en drinken, helpen onderstaande voedingsadviezen u om dat doel te bereiken. De mate van beperking is afhankelijk van het kaliumgehalte in uw bloed. De diëtist kan u hierbij helpen.
Indien het kaliumgehalte met voedingsaanpassingen niet voldoende daalt, kan de arts u kalium verlagende medicijnen voorschrijven (kaliumbinders).

Kalium in de voeding

Kalium komt in vrijwel alle voedingsmiddelen voor. Dit kan van nature zijn, of door toevoeging van kaliumbevattende E-nummers.

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. Tomatenpuree, 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.
- Groenten 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.

Voedingsadviezen

Het is belangrijk te streven naar een gezonde voeding volgens de Richtlijnen goede voeding. U kunt fruit, groente en andere voedingsmiddelen die kalium bevatten gewoon blijven eten. Het is alleen wel belangrijk om andere keuzes te maken, te variëren en om sommige voedingsmiddelen minder vaak te kiezen.
Voorbeeld: alle soorten fruit en groente zijn gezond, maar het kaliumgehalte is erg verschillend. Het advies is om af te wisselen in soorten fruit en groenten en bij voorkeur te kiezen voor soorten lager in kalium.

Vervang kaliumrijke voedingsmiddelen door een vergelijkbare optie met minder kalium:

- Vervang **aardappel**(producten), stamppot en patat regelmatig door pasta, couscous, rijst of mie.
- Varieer met **groente**. Zo bevat tomaat, spinazie, broccoli en prei meer kalium dan bijvoorbeeld sperziebonen, bloemkool en wortelen.
- Varieer met **fruit**. Zo bevatten banaan, watermeloen, kersen en rode bessen meer kalium dan bijvoorbeeld pruim, blauwe bessen, appel en mandarijn.
- **Vruchtensap en tomaten-groentesap** kan vervangen worden door water met een smaakje, (kaliumvrije) frisdrank of limonade.
- Koffie vervangen door thee. Cafeïnevrije koffie bevat ook kalium.

Aanvullende tips:

- Kalium is oplosbaar in water. Kook groenten en aardappelen in ruim water en gebruik geen kookvocht voor het maken van een bouillon of saus.
- Gebruikt gekookte aardappelen als basis voor gebakken aardappelen of friet.
- Gebruik peulvruchten uit blik in plaats van gedroogde peulvruchten.
- Blancheer groente voor het wokken of roerbakken.
- Gebruikt gekookte aardappelen als basis voor gebakken aardappelen.

Lees verpakkingen en let op kalium toevoegingen:

- Gebruik geen dieetzout, zoals LoSalt of Jozo Low Sodium Salt, of mineralenzout. In deze producten is natriumzout voor een (groot) deel vervangen door kaliumchloride. U strooit dan eigenlijk kalium over het eten, wat niet past binnen een kaliumbeperkt advies. Gebruik kruiden- en specerijen(mixen) zonder zout of kaliumzout.
- Kaliumzout (KCl) kan ook toegevoegd zijn aan producten met de claim ‘verlaagd in zout’ of ‘natriumbeperkt’. Lees op het etiket of er kaliumzout aan is toegevoegd. Minder toegevoegd (natrium)zout is een goede ontwikkeling, producten met toegevoegd kalium kunt u beter vermijden.
- Beperk voedingsmiddelen waar kaliumbevattende E-nummers aan zijn toegevoegd, zoals aan vlees(waren), kant- en klare producten, sauzen en snacks.
- De opname in het lichaam van kalium uit deze E-nummers is ongeveer 90%. Onderstaande E-nummers bevatten kalium:
    - E-202, E-212, E-224, E-228, E-249, E-252, E-261, E-283
    - E-326, E-332, E-336, E-337, E-340, E-351, E-357
    - E-402, E-450-E-452, E-470
    - E-501, E-508, E-515, E-522, E-525, E-536, E-555, E-577
    - E-622, E-628, E-632
    - E-954

Meer informatie

Kaliumtabel bij kaliumbeperkte voeding *(link plaatsen zodra dit document is gepubliceerd)*
www.nieren.nl
www.voedingscentrum.nl
http://eetmeter.voedingscentrum.nl/

Diëtist :
Datum :
Telefoonnummer :