

Kaliumbeperkt dieet

Wat is kalium?

Kalium is een mineraal dat van nature in al onze voedingsmiddelen zit. Het is noodzakelijk voor verschillende processen in het lichaam.

Waarom een kaliumbeperking?

Wanneer de nieren gezond zijn, wordt een teveel aan kalium uit geplast. Als de nieren minder goed werken lukt dit niet goed en blijft er teveel kalium achter in het bloed. Dit kan de gezondheid in gevaar brengen. Sommige medicijnen kunnen ook het kalium in het bloed verhogen.

Kaliumrijke voedingsmiddelen

Groente: alle groentesoorten bevatten kalium. Toch heeft u iedere dag verse groente nodig. Eet 150 gram groente per dag. Neem liever geen: tomaat, paprika, spinazie, bleekselderij, schorseneren, postelein en tajeblad.

Kalium lost op in water. Kook groenten in ruim water en giet dit vocht af als de groente gaar zijn. Zo raakt u met dit kookvocht veel kalium kwijt. Gebruik dit vocht niet voor het maken van bv. sauzen.

Bij andere bereidingsmethoden zoals magnetron, snelkookpan, stomen en bereiden in aluminiumfolie gaat er weinig kalium verloren. Ook bij roerbakken gaat er weinig kalium verloren. Eet roerbakgroenten bij voorkeur in combinatie met producten die weinig kalium bevatten, zoals rijst of pasta.

Fruit: alle fruitsoorten bevatten veel kalium, maar het dagelijks gebruik van vers fruit is aan te bevelen. Gebruik per dag 1 portie fruit of 1 glas (150 ml) sap. Neem liever geen banaan, wilt u toch banaan gebruiken neem dan een halve.

Gedroogd fruit: zoals abrikozen, pruimen, appeltjes, tuttifrutti, krenten, rozijnen, dadels en vijgen bevatten extra veel kalium. Gebruik deze liever niet.

Peulvruchten: alle peulvruchten bevatten veel kalium. Eet peulvruchten niet in combinatie met aardappelen, maar met rijst of pasta.

Aardappelen en stampotten: Aardappelproducten zoals aardappelkroketjes, puree, patat frites en chips leveren veel kalium. Als u aardappelen eet of producten hiervan, gebruik dan max. 150 gram. Advies: vervang 4 tot 5 keer per week aardappelen of aardappelstampotten door rijst of pasta.

Maak stampot van 150 gram aardappels en 150 gram groente. Zo beperkt u de hoeveelheid kalium.

Dranken: zoals tomatensap, groentesap, vruchtensap, koffie (ook cafeïnevrije koffie en bamboekoffie), cacao dranken en melk/melkdranken bevatten veel kalium.

Drink maximaal 2 koppen koffie per dag. Gebruik van melk, en andere melkdranken niet meer dan 2 bekers. Gebruik liever geen tomatensap en groentesap.

Natriumarme producten: in producten gemaakt voor het natriumarme dieet (=zoutbeperkt) wordt er vaak kalium gebruikt in plaats van gewoon zout. Denk hierbij aan dieetzout, zoutvervangers als Losalt® of Halvazout®, natriumarme bouillonblokjes, natriumarme ketjap e.d. Lees de analyse die op de verpakking staat of er kalium toegevoegd is.

Meer informatie

- Hierboven staan globale adviezen om het kalium in de voeding te beperken. De mate van kaliumbeperking hangt af van de hoogte van het kalium in uw bloed. Meestal zal een beperking inhouden dat u niet meer dan 2000 – 3000mg per dag gebruikt.
- De hoeveelheid kalium is te berekenen. Op internet zijn er wel wat informatiebronnen te vinden. Een geschikte website is waarmee u uw kalium kan berekenen. Voordeel van het berekenen van kalium is dat u dan in de ene maaltijd een kaliumrijker product kunt gebruiken dat u met het gebruikt van kaliumarme maaltijden op de andere momenten van de dag gemakkelijk kan compenseren. Het gaat er om dat u per dag niet meer dan de aanbevolen hoeveelheid kalium gebruikt

Tot slot

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere. De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ (036) 868 8771. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar dietetiek@flevoziekenhuis.nl.

Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag bij een kaliumbeperkt dieet voor volwassenen man (m) / vrouw (v)

	19 - 50 jaar	51 - 69 jaar	70 jaar en ouder
Bruine of volkoren boterhammen	m: 6-8 v: 4-5	m: 6-7 v: 3-4	m: 4-6 v: 3-4
Gram margarine/halvarine per snee brood	5	5	5
Opscheplepels aardappelen, rijst of volkoren pasta**	m: 4-5 v: 4-5	m: 4 v: 3-4	m: 4 v: 3
Gram groente**	250	250	250
Porties fruit**	2	2	2
Porties melkproducten	2-3	m: 3 v: 3-4	4
Gram kaas	40	40	40
Gram ongezouten noten	25	m: 25 v: 15	15
Porties vlees, vis, ei of peulvruchten*	1	1	1
Gram bereidingsvet	15-20	15-20	15-20
Liter vocht	1½-2	1½-2	1½-2

* Kies dagelijks 1 portie; bijvoorbeeld: 100 gram vis, 2-3 opscheplepels peulvruchten, 2 eieren of 100 gram vlees of kip.

** De adviezen voor het gebruik van kaliumrijke producten (aardappelen, zuivel, groente en fruit) wijken af van de algemene adviezen bij goede voeding.