

Kalium in voeding

Deze brochure is te gebruiken bij een verhoogd maar ook bij een verlaagd kalium. Kalium is een mineraal dat in vrijwel alle voedingsmiddelen voorkomt. Kalium is nodig voor de geleiding van zenuwpririkkels, het samentrekken van de spieren en voor het handhaven van de (normale) bloeddruk. Ook speelt kalium samen met natrium een rol bij de regulering van de waterhuishouding in het lichaam.

Een verhoogd en verlaagd kalium kan o.a. voorkomen door ziek zijn en medicatie. Als het kalium te hoog is geworden, kan dit leiden tot spierkrampen, hartritmestoornissen en uiteindelijk zelfs tot een hartstilstand. Als het kalium te laag is geworden, kan dit leiden tot vermoeidheid, spierzwakte, vaak plassen, verlies van eetlust en ook hartritmestoornissen.

Voor zowel een hoog als een laag kalium bestaat ook medicatie. Soms wordt geadviseerd het eerst met voeding te proberen verbeteren. Het kan ook dat u medicatie krijgt/heeft en eraast moet letten op de voeding.

Beperken van Kalium

Wanneer het kaliumgehalte in uw bloed hoger is dan 5,5 mmol/l is het nodig de kalium in de voeding te beperken. Een kaliumbeperkt dieet betekent dat uw voeding maximaal **2000 - 3000 mg** kalium per dag mag bevatten. De mate van de kaliumbeperking in de voeding is afhankelijk van het kaliumgehalte van het bloed.

Verhogen van Kalium

Wanneer het kaliumgehalte in uw bloed lager is dan 3,5 mmol/l is het nodig de kalium in de voeding aan te vullen. Een kalium verrijkt dieet betekent dat uw voeding tenminste **3000 mg** kalium per dag moet bevatten. In ieder geval meer dan uw huidige inname.

Kalium in de voeding

De belangrijkste kaliumbronnen in voeding zijn:

- aardappelen en producten die van aardappelen zijn gemaakt, zoals patat, aardappelpuree en chips;
- volkoren graanproducten: volkoren- en bruinbrood, deegwaren en muesli;
- groenten: zeer kaliumrijk zijn postelein, spinazie, tajerblad, kousenband en tomaat;
- fruit, vooral banaan, meloen en rabarber;
- peulvruchten, zoals witte en bruine bonen, kapucijners, erwten en vooral linzen;
- gedroogde vruchten o.a. dadels, vijgen, abrikozen, rozijnen, pruimen;
- vruchtensap, tomaten- en groentensap;
- melk en melkproducten, met uitzondering van kaas;
- noten, zaden en pitten; amandelspijs;

- koffie (ook cafeïnevrije koffie);
- producten op basis van cacao, zoals chocolade(producten) en chocolademelk;
- appelstroop;
- dieetzout en andere natriumarme producten.

Producten die weinig kalium bevatten, zijn:

(dieet)margarine, frisdrank, honing, jam, kaas, olie, witte pasta (zoals macaroni en spaghetti), witte rijst, roomboter, suiker en thee.

Adviezen bij een verhoogd Kalium (om het kalium in je bloed te verlagen)

- Kalium is oplosbaar in water. Bij het koken van groenten en aardappelen in ruim water gaat ongeveer 1/3 deel van het kalium verloren. Snijd de aardappelen en groenten in kleine stukjes, zet ze overdag al in het water en kook ze daarna in een ruime hoeveelheid vers/nieuw water. Gooi dit water na het koken weg.
- Bij roerbakken, stomen, smoren of frituren van groenten en aardappelen blijft er meer kalium achter in de voeding. Ook in de schil gekookte en gepofte aardappelen bevatten meer kalium.
- Stampot is kaliumrijk doordat u meer aardappelen nodig heeft bij de bereiding. Zet daarom niet te vaak stampot op het menu.
- Groentenat is kaliumrijk en kan beter niet gebruikt worden voor het maken van een sausje.
- Beperk het gebruik van rauwkost. Rauwe groente bevat veel kalium.
- Witte pasta en witte rijst bevatten nauwelijks kalium. Wissel aardappelen hier regelmatig mee af.
- Tomatensaus bij pasta kunt u beter vervangen door kaassaus of saus op basis van crème fraîche, kookroom of kruidenroomkaas.
- Vervang koffie zo veel mogelijk door thee en frisdrank.
- Vermijd op brood kaliumrijke producten zoals appelstroop en chocoladeproducten. Jam, honing, vruchtenhagel, suiker zijn wel geschikt.
- Beperk het gebruik van fruit en vruchtensap.
- Gebruik geen dieetzout en geen natriumarme producten waarbij natrium vervangen is door kalium (zie etiket, er staat dan bijvoorbeeld kaliumchloride bij de ingrediënten).

Adviezen bij een laag Kalium (om het kalium in je bloed te verhogen)

- Bij roerbakken, stomen, smoren of frituren van groenten en aardappelen blijft er meer kalium achter in de voeding. Ook in de schil gekookte en gepofte aardappelen bevatten meer kalium.
- Stampot is kaliumrijk doordat u meer aardappelen nodig heeft bij de bereiding. Daarom zou u wat vaker stampot kunnen eten.
- Groentenat is kaliumrijk en kan u gebruiken voor het maken van een sausje.
- Kies vaker voor rauwkost. Rauwe groente bevatten veel kalium.

- Kies vaker aardappelen of producten gemaakt van aardappel. Pasta en rijst bevatten weinig kalium. Tomatensaus bij pasta bevat meer kalium dan een kaassaus of saus op basis van crème fraîche, kookroom of kruidenroomkaas.
- Koffie bevat kalium, thee of frisdrank bijna niet.
- Appelstroop en chocoladeproducten bevatten kalium, jam, honing, suiker nauwelijks.
- Eet ruim fruit en vruchtensap.

Dieetzout en natriumarme producten bevatten vaak veel kalium en zijn dus geen bezwaar.

Medicatie

Wanneer het kaliumgehalte in het bloed ondanks de dieetadviezen niet tussen de referentiewaarde komt te liggen, kan de arts besluiten u medicatie voor te schrijven. De dieetadviezen moet u wel blijven opvolgen.

Meer weten?

Voor meer inzicht in uw kalium-inname kunt u op www.voedingswaardetabel.nl of in de voedingswaardetabel-app vinden hoeveel kalium een product bevat.

Ook kunt u op www.mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/ of in de Eetmeter-app bijhouden wat u eet en hoeveel kalium u per dag binnen krijgt.

Contactgegevens

Voor meer informatie over het dieetvoorschrift en voor het maken van een poliklinische afspraak kunt u bellen met de afdeling Diëtiek.

Wij zijn bereikbaar:

- maandag tot en met vrijdag
- van 8.00 - 17.00 uur
- telefoonnummer: (070) 210 2288

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

584302092025