

Kaliumbeperkt dieet

In deze folder vindt u meer informatie over kalium en het kaliumbeperkt dieet.

Wat is kalium?

Kalium is een mineraal dat een rol speelt bij belangrijke lichaamsfuncties. In het lichaam zorgen de nieren ervoor dat de hoeveelheid kalium in uw lichaam in balans blijft. Als uw nieren minder goed werken of als u bepaalde medicatie gebruikt (zoals plastabletten of zogenoemde ACE-remmers), kan het zijn dat er teveel kalium in het lichaam achterblijft. In dat geval is het nodig om de hoeveelheid kalium in uw voeding te beperken.

Kalium is een mineraal dat in vrijwel alle voedingsmiddelen voorkomt. Als u het advies krijgt om het kalium te beperken in uw voeding, is het verstandig om vooral de voedingsmiddelen waar veel kalium in zit, te verminderen. Helaas wordt de hoeveelheid kalium vaak niet vermeld op de verpakking van een voedingsmiddel. Met de informatie in deze folder willen wij u hier inzicht in geven.

Kalium zit veel in melk en melkproducten, aardappelen, groenten, fruit, gedroogde vruchten, vruchtensappen, tomaat, cacao/chocolade, peulvruchten, koffie en noten.

Weinig tot geen kalium zit in thee, rijst, pasta, frisdrank, kaas, olie, jam, suiker en honing.

Algemene adviezen

In deze alinea leest u algemene adviezen voor een kaliumbeperkt dieet.

Bereidingswijze van eten

Bij het roerbakken, stomen of smoren van groenten en aardappelen treedt weinig kaliumverlies op. Als u bij deze groenten rijst of pasta neemt, waar vrijwel geen kalium in zit, krijgt u bij de totale warme maaltijd toch iets minder kalium binnen dan wanneer u hier

aardappelen bij eet. Bij het koken van groenten en aardappelen in water gaat ongeveer een derde deel van het kalium verloren als ze gesneden zijn en in een ruime hoeveelheid water gekookt worden (gebruik het kookvocht dan niet voor bijvoorbeeld het aanlengen van een sausje of jus).

Stamppot

Bij stamppot eet u over het algemeen meer aardappelen en groenten dan wanneer u de aardappelen naast de groenten eet. Een tip om uw kaliuminname van die dag toch te beperken, is om die dag andere kaliumrijke voedingsmiddelen te laten staan en/of de dag erna rijst of pasta te eten in plaats van aardappelen.

Patat

Een portie patat bevat veel meer kalium als eenzelfde portie gekookte aardappelen. Eet daarom liever niet te vaak patat. Als u toch patat eet, kunt u ook hier uw kaliuminname van die dag en de dag erna beperken door andere kaliumrijke voedingsmiddelen te laten staan.

Groenten

De ene groente bevat meer kalium dan de andere. Kaliumrijke groenten zijn bijvoorbeeld postelein, spinazie, bleekselderij of tuinbonen. Het is verstandig om af te wisselen in uw groentensoorten.

Koffie

Koffie is een kaliumrijke drank. Dit geldt voor alle koffiesoorten (filterkoffie, oploskoffie, Senseo koffie of koffie uit een luxe koffiemachine). Thee is een goede vervanger van koffie.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Broodbeleg

De volgende soorten broodbeleg zijn kaliumrijk: chocoladepasta, chocoladehagelslag, appelstroop en pindakaas. Wissel deze soorten af met andere soorten broodbeleg.

Fruit

Twee stuks fruit per dag is voldoende om uw goede vitamines binnen te krijgen. Neem liever geen of zo min mogelijk vruchtensappen of gedroogde vruchten.

Peulvruchten

Peulvruchten zoals bruine of witte bonen, kapucijners, linzen of (split)erwten bevatten meer kalium dan groenten. Eet hier dus liever geen aardappelen bij, maar bijvoorbeeld rijst.

Kalium als smaakmaker

Kalium smaakt wat bitterder dan zout, maar wordt vaak gebruikt als vervangende smaakmaker voor natrium. Als u het advies heeft gekregen om alleen uw zoutgebruik te verminderen, kunt u deze vervangende voedingsmiddelen gebruiken. Maar als uw nieren minder goed werken of als u kaliumsparende medicijnen gebruikt, worden deze producten afgeraden. Overleg hierover met uw arts of diëtist. Voorbeelden van deze producten zijn natriumarm zout, natriumarm brood of natriumarme smaakmakers zoals natriumarme ketjap manis of natriumarme Aromat.

Kaliumgetallen

Het advies is om het kalium in uw voeding te beperken tot 2000 tot 3000 mg per dag. Hieronder vindt u de kaliumgetallen van de meest voorkomende voedingsmiddelen en voedingsmiddelen die rijk zijn aan kalium.

Afronding op 10-tallen in milligrammen (mg):

Bron: Eten met plezier

Broodmaaltijd	Kalium (mg)
Brood (bruin, volkoren, wit)	60
Luxe broodje (kadetje, puntje)	110
Beschuit	20
Ontbijtkoek	30
Roggebrood (donker)	110
Roggebrood (licht)	60
Fruitontbijt	200
Cruesli	60

Broodbeleg	Kalium (mg)
Kaas, 48+	20
Smeerkaas, 48+	10
Vleeswaren, gemiddeld	50
Rauwe ham	110
Ontbijtspek	200
Appelstroop	110
Hagelslag, gemiddeld	80
Pindakaas	20
Sandwichspread	20

Zuivel	Kalium (mg)
Melk	240
Karnemelk	210
Vla	220
Yoghurt	230
Chocolademelk	310
Kwark	240
Sojamelk	120
Yoghurtdrink	180
Fruit	Kalium (mg)
Appel, zonder schil	120
Peer, zonder schil	160
Banaan	370
Druiven, 1 trosje	290
Frambozen, 1 schaalpje	230
Kersen, 1 schaalpje	400
Sinaasappel	210
Grapefruit	250
Groenten/peulvruchten	Kalium (mg)
Bloemkool (1 groentelepel)	120

Courgette (1 groentelepel)	160
Komkommer (1 schaalpje)	170
Paprika (1 stuks)	240
Andijvie rauw (100 gram)	250
Bleekselderij rauw (1 stuks)	190
Champignons (100 gram)	320
Broccoli (1 groentelepel)	200
Witlof (1 groentelepel)	130
Peulvruchten, gemiddeld (1 groentelepel)	230

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT

Telefoonnummer: 088 708 32 20

Bereikbaar op werkdagen van 8.30 - 10.00 uur en van 13.30 - 14.30 uur.

E-mail: dietisten@zgt.nl

Aardappelen/rijst/pasta	Kalium (mg)
Aardappelen, gekookt (2 stuks)	340
Aardappelpuree (1 opscheplepel)	150
Frits (1 zakje à 150 gram)	640
Rijst, gekookt (1 opscheplepel)	10
Pasta, gekookt (1 opscheplepel)	20
Couscous, gekookt (1 opscheplepel)	30

Vlees/vis/vervanging	Kalium (mg)
Vlees, gemiddeld (100 gram)	320
Ei (1 stuks)	70
Kip (100 gram)	350
Vis, gemiddeld (100 gram)	340
Vegetarische vleesvervanger (per stuk)	330
Dranken	Kalium (mg)
Appelsap	150
Sinaasappelsap	250
Tomatensap	320
Limonadesiroop	30
Koffie	100
Thee	10
Cappuccino	130
Bier	-
Wijn	80