

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 zogenaemde 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), per snee	60
Luxe broodje (kadetje, puntje), per stuk	110
Beschuit, per stuk	20
Ontbijtkoek, per plak	30
Roggebrood (donker), per snee	110
Roggebrood (licht), per snee	60
Fruitontbijt, per glas	200
Crueli, per eetlepel	50

Broodbeleg	Kalium (mg)
Kaas, 48+, voor één snee	20
Smeerkaas, 48+, voor één snee	10
Vleeswaren, gemiddeld, voor één snee	50
Rauwe ham, voor één snee	110
Ontbijtspek, voor één snee	30
Appelstroop, voor één snee	110
Hagelslag, gemiddeld, voor één snee	80
Pindakaas, voor één snee	120
Sandwichspread, voor één snee	20

Zuivel	Kalium (mg)
Melk, per glas (150 ml)	240
Karnemelk, per glas (150 ml)	210
Vla, per schaalte (150 ml)	220
Yoghurt, per schaalte (150 ml)	230
Chocolademelk, per glas (150 ml)	310
Kwark, per schaalte (150 ml)	240
Sojamelk, per glas (150 ml)	120
Yoghurt drank, per glas (150 ml)	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 opscheplepel	120
Courgette, 1 opscheplepel	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 opscheplepel	200
Witlof, opscheplepel	130
Peulvruchten, gemiddeld, 1 opscheplepel	230
Tomaat, 1 stuks	170

Aardappelen/rijst/pasta	Kalium (mg)
Aardappelen, gekookt, 2 stuks	340
Aardappelpuree, 1 opscheplepel	150
Frites, 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, per glas (150 ml)	150
Sinaasappelsap, per glas (150 ml)	250
Tomatensap, per glas (150 ml)	320
Limonadesiroop, per glas (150 ml)	30
Koffie, per kopje (125 ml)	100
Thee, per kopje (125 ml)	10
Cappuccino, per kopje (125 ml)	130
Bier, per glas (200 ml)	70
Wijn, per glas (100 ml)	80

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

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.