

Kaliumverrijkt dieet

Wat is Kalium?	2
Oorzaken en gevolgen van een kaliumtekort	2
Bronnen van kalium in de voeding	2
Tips bij het bereiden van de warme maaltijd	3
Tot slot	4

Wat is Kalium?

Kalium is een mineraal, dat in ons lichaam voornamelijk voorkomt in de spiercellen.

Het speelt een rol bij de regeling van de bloeddruk, de vochthuishouding en bij het doorgeven van prikkels in het zenuwstelsel. Het zorgt ervoor dat de spieren zich samentrekken en zenuwprikkels goed geleid worden.

Oorzaken en gevolgen van een kaliumtekort

Meestal is ons lichaam zelf in staat om te zorgen voor de juiste hoeveelheid kalium. Echter door een verhoogd verlies bij langdurige diarree, braken of het gebruik van diuretica (plastabletten) of laxemiddelen kan een tekort ontstaan. De gevolgen hiervan kunnen zijn; een verminderde eetlust, spierzwakte, samentrekkingen van de spieren, misselijkheid, buikkrampen, obstipatie (slechte stoelgang), lusteloosheid en in ernstige gevallen hartritmestoornissen. Er wordt gesproken van een te laag kaliumgehalte als de waarde onder de 3.5 mmol/l is.

Bronnen van kalium in de voeding

De belangrijkste bronnen van kalium zijn:

- Aardappelen, frites en andere aardappelproducten
- Peulvruchten
- Groenten
- Fruit, sinaasappelsap en gedroogde vruchten
- Tomaat en tomatensap
- Melk en melkproducten
- Koffie
- Appelstroop
- Cacao en chocolade
- Noten en pinda's

Tips bij het bereiden van de warme maaltijd

De wijze van bereiden heeft invloed op het kaliumgehalte van de maaltijden. Kalium gaat bij koken voor een deel over in het kookwater.

- Kook de aardappelen en groente in weinig water. Hierdoor blijft het kalium bespaard.
- Gebruik het kookwater als basis van een saus of jus
- Gekookte aardappelen in de schil, gepofte aardappelen, gebakken aardappelen en patat zijn goede alternatieven voor gekookte aardappelen.
- Roerbakken, smoren, het meekoken in aluminiumfolie, koken in de magnetron (minder water en kortere bereidingstijd), het bereiden in een stoompan en het koken in een snelkookpan geven een minder groot kaliumverlies dan het koken op de traditionele manier.
- Probeer 250 gram groenten te eten. Groenten die veel kalium bevatten zijn: spinazie, postelein, andijvie, spruitjes, champignons, broccoli, tuinbonen, knolselderij, tomaten en peulvruchten (kapucijners, bruine bonen, linzen, witte bonen).
- Eet 2 porties fruit per dag. Vers fruit bevat veel kalium, vooral bananen, kiwi's, avocado, rode bessen, galiameloen en abrikozen.
- Drink of eet tenminste 3 porties melk of melkproducten. Te denken valt aan vla, pap, pudding, yoghurt, melk, chocolademelk.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de diëtisten van ziekenhuis Nij Smellinghe.

De afdeling Diëtetiek is voor meer informatie te bereiken op telefoonnummer (0512) 588642.

Maandag t/m vrijdag van 09:00 uur – 09:45 uur en van 13:30 uur – 14:00 uur

E-mail: dietetiek@nijsmellinghe.nl

Afdeling Diëtetiek
Ziekenhuis Nij Smellinghe
Compagnonsplein 1
9202 NN Drachten