

# Kaliumbeperkt dieet

Wat is kalium?	2
Bronnen van kalium in de voeding	2
Kaliumgehalte beperken	2
Tips bij het bereiden van de warme maaltijd	3
Aardappelen en aardappelvervangers	4
Groenten	6
Fruit en vruchtensap	7
Melk en melkproducten	9
Koffie	9
Overige voedingsmiddelen	10
Tot slot	12

## 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.

## Waarom minder kalium?

Een te hoog kaliumgehalte in het lichaam kan tot hartklachten leiden en in het ergste geval zelfs tot een hartstilstand. Een teveel aan kalium in ons bloed ontstaat als de nieren niet optimaal werken. Door minder kalium met de voeding in te nemen, kan het kaliumgehalte in het bloed verlaagd worden. Soms zijn naast dieetmaatregelen kaliumverlagende medicijnen nodig.

## 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

## Kaliumgehalte beperken

Er is geen minimumhoeveelheid kalium aan te geven die een gezond persoon per dag nodig heeft. In vrijwel alle voedingsmiddelen zit kalium en gemiddeld gebruikt de Nederlander 4 - 6 gram kalium (= 4000 - 6000 mg) per dag. Bij chronische nierschade kan het kaliumgehalte van het bloed te hoog worden. U moet dan de inname van kalium in de voeding beperken. Hoeveel kalium u nog kunt gebruiken hangt dus af van de bloedwaarden. Het zal meestal uitkomen op een beperking van 2000 - 3000 mg per dag. Uw diëtist vertelt u hoeveel kalium u per dag kunt gebruiken. Als het kalium met behulp van dieetmaatregelen niet voldoende zakt, kan de arts u (tijdelijk) kaliumbindende medicijnen voorschrijven.

## 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.

De inname van kalium met de voeding kan verlaagd worden door:

- Het gebruik van kaliumrijke voedingsmiddelen te beperken en van enkele andere het gebruik te vermijden;
- Kaliumrijke voedingsmiddelen af te wisselen met voedingsmiddelen die geen of weinig kalium bevatten;
- Juiste bereidingswijzen te kiezen: bij koken treedt meer verlies op van kalium dan bij bakken, frituren, roerbakken e.d. (een deel van het kalium komt tijdens het koken in het kookvocht terecht);
- In het algemeen te zorgen voor ruime afwisseling in uw voeding

*Wanneer we het bovenstaande praktisch vertalen, betekent dat het volgende voor de verschillende groepen van kaliumrijke voedingsmiddelen:*

<b>Aardappelen en aardappelvervangers</b>		
Aardappelen bevatten veel kalium		Rijst en deegwaren zoals macaroni, spaghetti e.d. bevatten nauwelijks kalium: vervang de aardappelen een paar maal per week door witte rijst of gewone deegwaren
Bij het koken komt een deel van het kalium in het kookvocht terecht		Kook aardappelen in ruim water Eet niet te vaak frites of gebakken aardappelen

<p>Peulvruchten (bruine en witte bonen, linzen, kapucijners e.d.) zijn rijk aan kalium</p> <p>Chips en tal van andere snacks zijn van aardappelen gemaakt en rijk aan kalium</p>		<p>Wissel het gebruik van peulvruchten af met rijst of deegwaren</p> <p>Vermijd het gebruik van deze producten; Zoute stokjes, zoute biscuits of kroepoek bevatten veel minder kalium, maar zijn wel weer rijk aan zout!</p>
--	--	--

## Groenten

Alle soorten groenten zijn rijk aan kalium		Gebruik maximaal ... grote lepels groenten bij de warme maaltijd; Neem rauwkost niet extra, maar alleen <i>in plaats van gekookte groenten</i>	
De volgende soorten groente bevatten meer kalium dan gemiddeld: koolrabi, prei, spinazie en spruiten. En érg rijk aan kalium is postelein!		Zorg voor ruime variatie: eet u de ene dag een soort die meer kalium dan gemiddeld bevat, kies dan de volgende dag een soort met minder kalium	
Ook tomaten, tomatenpuree en andere tomatenproducten bevatten erg veel kalium		Beperk het gebruik van tomaten (producten) zoveel mogelijk, een paar plakjes door de rauwkost kan echter geen kwaad	
Bij het koken komt een deel van het kalium in het kookvocht terecht		Roerbak groente niet te vaak Gooi kookvocht weg	

## Fruit en vruchtensap

Alle soorten fruit zijn rijk aan kalium		Beperk het gebruik van fruit tot ...stuks per dag en kies bij voorkeur vers fruit;
Ook vruchtensappen zijn rijk aan kalium, 1 glas vruchtensap bevat gemiddeld evenveel kalium als 1 stuks fruit		Wilt u toch een glas vruchtensap drinken, neem dit dan <i>in plaats van het fruit</i>
Fruitsoorten die meer dan gemiddeld aan kalium bevatten, zijn: banaan, rode bessen, kersen en meloen		Zorg voor ruime variatie: eet u de ene dag een soort die extra rijk is aan kalium, neem dan de volgende dag een soort die minder kalium bevat
		Mag u 2 stuks fruit per dag, neem dan niet 2x een soort die extra veel kalium bevat

Ook gedroogd fruit (gedroogde pruimen, abrikozen, krenten, rozijnen, tutti frutti e. d.).		Vermijd deze producten zoveel mogelijk
---	--	--



## Melk en melkproducten

Melk, karnemelk, yoghurt, kwark en alle andere melkproducten zijn rijk aan kalium		Beperk het gebruik van melk en melkproducten tot ... glazen of schaaltjes per dag.
		Kaas kan melk goed vervangen, het bevat weinig kalium. 1 glas melk komt qua voedingswaarde ongeveer overeen met 1 plak kaas

## Koffie

Alle soorten koffie zijn rijk aan kalium, ook cafeïnevrije soorten, oploskoffie e.d.		Beperk het aantal kopjes koffie tot ... per dag. In plaats van koffie kunt u thee, frisdrank en limonade drinken, deze dranken bevatten geen of nauwelijks kalium.
--	--	--

## Overige voedingsmiddelen

Cacao, chocolade en alle andere chocoladeproducten zijn rijk aan kalium		Minder kalium zit in zuurtjes, kauwgum, pepermint, biscuits, koekjes e.d.	
Chocoladebeleg en stroopsoorten bevatten kalium		Wel geschikt op brood zijn: jam, honing, vruchtenhagel en (basterd-) suiker	
Alle soorten noten en pinda's bevatten kalium		Beperk het gebruik ervan zoveel mogelijk, ook van producten waarin noten en pinda's verwerkt zijn	

<p>In rogge-, krenten-, en rozijnenbrood zit meer kalium dan in andere soorten brood; Becel meergranen volkorenbrood en Becel pro-activ - <i>Bloeddruk bevatten véél kalium</i></p>		<p>Kies liever bruin-, volkoren- of eventueel witbrood Vermijd deze producten</p>	
<p>Volkorenmacaroni en andere volkoren deegwaren, zilvervlies- en bruine rijst bevatten meer kalium dan gewone macaroni of rijst</p>		<p>Kies bij voorkeur “niet-volkoren” soorten</p>	

In natriumarme dieetproducten, zoals natriumarm aromaat en dieetzout, kan het natriumzout (NaCl) vervangen zijn door kaliumzout (KCl)		Lees altijd goed de etiketten van natriumarme producten en raadpleeg bij vragen uw diëtist	
---	--	--	--

## 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](mailto:dietetiek@nijsmellinghe.nl)

Afdeling Diëtetiek  
Ziekenhuis Nij Smellinghe  
Compagnonsplein 1  
9202 NN Drachten