

Diëtetiek
040 286 4050

Je hebt het advies gekregen om een kaliumbeperkt dieet te volgen. Hier wordt informatie en voedingsadvies gegeven over het beperken van de hoeveelheid kalium in jouw voeding.

Het is niet wenselijk om op eigen initiatief, zonder medische advies, te starten met een kaliumbeperkt dieet.

Wat doet kalium in het lichaam

Kalium is een mineraal dat onmisbaar is voor het lichaam. Het lichaam heeft een bepaalde hoeveelheid kalium nodig voor het goed functioneren van allerlei organen, waaronder het samentrekken van de spiervezels, de prikkelgeleiding van het hart en het doorgeven van prikkels naar het zenuwstelsel. Ook speelt Kalium een belangrijke rol bij de bloeddruk.

Te hoog kalium

Bij een goede nierfunctie houden de nieren het kaliumgehalte in het lichaam constant. Bij een verminderde nierfunctie wordt er minder kalium uitgescheiden en kan het kaliumgehalte in het bloed te hoog worden. Een te hoog kalium kan leiden tot spierkrampen en hartritmestoornissen. In ernstige gevallen bestaat de kans op een hartstilstand.

Kaliumbeperkt dieet

Je hebt het advies gekregen om een kaliumbeperkt dieet te volgen. Kalium komt bijna in alle voedingsmiddelen voor. Bij een kaliumbeperkt dieet zijn geen producten verboden. Sommige producten bevatten wel meer kalium dan andere. Tevens heeft de manier van bereiden invloed op de hoeveelheid kalium in de voeding.

Hieronder beschrijven wij de mogelijkheden om het kaliumgehalte in jouw voeding te verlagen.

Groenten

- Beperk groenten die veel kalium bevatten, zoals: spinazie, postelein, andijvie, tomaten, peulvruchten (kapucijners, bruine bonen, linzen, witte bonen).
- Gebruik bij voorkeur gekookte groenten en beperk het eten van rauwe groenten. Kalium is oplosbaar in water. Dit is de reden dat het kaliumgehalte van gekookte groenten ongeveer 1/3 lager is dan van rauwe groenten. Kook in ruim water en gebruik het kookvocht daarom niet voor een sausje.
Let op: bij roerbakken of stomen van groenten treedt geen kaliumverlies op.

(Gedroogde) vruchten en vruchtensappen

- Eet maximaal 1 portie fruit per dag. Fruit bevat veel kalium, vooral bananen en kiwi's, meloen en rode bessen.
- Een andere kaliumrijke bron is gedroogd fruit zoals gedroogde abrikozen, appeltjes, banaan, vijgen, krenten/rozijnen of tutti-frutti.
- Fruit uit glas en blik bevat bijna evenveel kalium als vers fruit. Ook het sap/de siroop kun je beter niet gebruiken
- Vruchtensappen bevatten veel kalium. Te denken valt aan sinaasappelsap, appelsap, tweedrank, tomatensap, druivensap of appelsap. Tomatensap en banaan bevatten het hoogste kaliumgehalte. Vervang vruchtensap door frisdrank of limonade, deze bevatten zeer weinig kalium.

Aardappelen

- Aardappelen en aardappelproducten zoals stampapot en friet, leveren een hoge bijdrage aan het kaliumgehalte. Het kaliumgehalte in aardappelen is met ongeveer 1/3 te verminderen wanneer je deze in ruim water kookt en het water afgiet. Om nog meer kalium te laten oplossen kun je de aardappelen een paar uur voor gebruik al in water klaarzetten en dit water verversen voor het koken.
- Bij bakken, koken in de magnetron (minder water en kortere bereidingstijd), het bereiden in een stoompan of in een snelkookpan treedt geen of minder kaliumverlies op. Dit heeft dus niet de voorkeur.
- Als je aardappelen meerdere malen per week door rijst of deegwaren/ pasta, bijvoorbeeld macaroni, mie of spaghetti vervangt krijg je ook minder kalium binnen. Deze bevatten namelijk weinig kalium.

Diversen

Beperk het gebruik van onderstaande voedingsmiddelen die eveneens veel kalium bevatten:

- Koffie, advies: maximaal 2 kopjes koffie per dag. Een alternatief voor koffie is thee. Thee is een kaliumarme drank;
- Chips, noten en pinda's;
- Stroop en pindakaas;
- Cacao en chocoladerepen, Witte chocolade bevat evenveel kalium als pure chocolade;
- Tomatenketchup, tomatenpuree of producten waarin dit verwerkt is;
- Natriumarme dieetproducten/ smaakmakers, zoals natriumarme bouillonpoeder, natriumarm zout. In deze producten kan het keukenzout vervangen zijn door kaliumzout;
- Kaliumverrijkte margarines. Een voorbeeld hiervan is Becel pro-activ.

Medicijnen en de invloed op het kaliumgehalte

Sommige medicijnen verhogen jouw kaliumgehalte in het bloed. Je kunt hierover meer informatie krijgen bij jouw huisarts/voorschrijvend specialist of bij de apotheek.

Meer informatie

Voor meer informatie verwijzen wij je naar de volgende website:

- www.voedingscentrum.nl

Heb je nog vragen

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling hierop. Hierdoor is het mogelijk om alles nog eens rustig na te lezen.

Heb je nog vragen, neem dan contact op met de afdeling diëtetiek: telefoon 040 - 286 40 50. Je kunt ons iedere werkdag bereiken tussen 8.30 - 9.00 uur en tussen 13.30 - 14.00 uur.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die021-kaliumbeperkt-dieet/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIE021
26-05-2022