

Adviezen kaliumrijke voeding

Wat is kalium?

Kalium is een mineraal dat onmisbaar is voor uw lichaam. Kalium bevindt zich vooral in de spiercellen, waar het een belangrijke rol speelt bij de geleiding van zenuwprikkels en de samentrekking van spieren. Daarnaast is kalium samen met natrium en chloor, betrokken bij het regelen van de vochtbalans en de bloeddruk in het lichaam.

Kalium in de voeding

Kalium komt in vrijwel alle voedingsmiddelen voor.

Deze producten bevatten veel kalium:

Aardappel en aardappelproducten zoals chips, friet en aardappelpuree. Groente zoals kousenband, pastinaak, spinazie, spruitjes, tajerblad, venkel en mais. Vers en gedroogd fruit zoals vijgen, dadels, rozijnen, abrikozen en pruimen. Vlees, vis, kip, gevogelte, peulvruchten zoals zwarte bonen of linzen. Noten en pinda's, melk(producten), vruchtensap, tomaten- en groentesap, tomatenpuree, koffie, cacao en chocoladeproducten.

Deze producten bevatten weinig of geen kalium:

Rijst, pasta zoals spaghetti of macaroni, couscous, bulgur, wrap, roti, kaas, ei, tofu. Groentes zoals sla, komkommer, ui, pompoen, aubergine, courgette, witlof, witte- en chinese kool, sperziebonen, snijbonen en wortel. (Dieet)margarine en halvarine, roomboter, olie. Suiker, jam, honing, thee, limonade, frisdrank, plantaardige drank zoals sojadrink, beschuit, crackers, rijstwafels en ontbijtkoek.

De nieren houden de hoeveelheid kalium in uw lichaam in balans. Bij een goede nierfunctie wordt het teveel aan kalium dat u met de voeding binnenkrijgt uitgeplast. Omgekeerd zal er bij een lage kaliuminname zo min mogelijk kalium worden uitgescheiden. Een kaliumtekort ontstaat als het evenwicht tussen opname en uitscheiding verstoord is.

Tekort aan kalium (hypokaliëmie)

Oorzaken:

- verhoogd verlies aan kalium, bijvoorbeeld bij aanhoudende diarree en/of braken
- verhoogd verlies aan kalium door gebruik van laxeremiddelen, plaspillen (diuretica) of steroïden
- verminderde kalium inname met de voeding
- een overmaat aan het hormoon insuline of aldosteron

Verschijnselen van een kalium tekort:

- lusteloosheid, vermoeidheid
- spierzwakte of -krampen
- misselijkheid, obstipatie
- in zeer ernstige gevallen: hartritmestoornissen

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden

Indien u het advies krijgt een kaliumrijke voeding te gebruiken, wordt minimaal 3000 mg kalium per dag geadviseerd. Onderstaande voedingsadviezen helpen u dat doel te bereiken. De mate van verrijking is afhankelijk van het kaliumgehalte in uw bloed.

Indien het kaliumgehalte met dieetmaatregelen niet voldoende stijgt, dan kan de arts u kaliumtabletten of kaliumdrank voorschrijven.

Adviezen voor een kaliumrijke voeding

Gebruik per dag minimaal:

- ½ liter zuivelproduct, zoals kwark, yoghurt, (chocolade/karne)melk
- 4 porties kaliumrijk beleg zoals pindakaas, appelstroop, chocoladehagel, pasta of vleeswaren
- 2-3 stuks fruit of schaalpjes vruchtenmoes
- 2 glazen vruchtensap, tomaten/groentesap
- 250 gram groenten
- 100 gram vlees (rauw gewicht), vis, kip, 50 gram noten (2 handjes) of 1-2 opscheplepels peulvruchten zoals bruine bonen of linzen

Tips:

- Kies vaker (gebakken) aardappel(producten) en stampot in plaats van pasta, rijst of mie.
- Varieer met groenten. Het kaliumgehalte van groente is namelijk erg verschillend. Zo bevat tomaat, spinazie, prei en postelein meer kalium dan bijvoorbeeld aubergine, pompoen of kool.
- Kalium is oplosbaar in water. Kook groenten en aardappelen daarom in weinig water. Gebruik desgewenst het groentenat voor het maken van een saus of door stampot of aardappelpuree. Met roerbakken, stomen of bereiding in de magnetron of airfryer gaat weinig kalium verloren.
- Varieer met fruit. Ook het kaliumgehalte van fruit is zeer wisselend. Zo bevatten banaan, water en suikermeloen, kersen en rode bessen meer kalium dan bijvoorbeeld mandarijn, pruim of appel.
- Gebruik vaker vruchtensap, tomaten- of groentesap in plaats van frisdrank of limonade.
- Vervang desgewenst gewoon keukenzout door kaliumzout (in de supermarkt te verkrijgen als LoSalt of JOZO Bewust).

Meer informatie

www.voedingscentrum.nl

<http://eetmeter.voedingscentrum.nl/>

<https://www.nieren.nl/bibliotheek/125-kalium>

Diëtist: Datum:

Telefoonnummer: