

KALIUMBEPERKTE VOEDING

Infofiche

1 KALIUMBEPERKTE VOEDING

Kalium is een zeer belangrijk mineraal en heeft veel verschillende functies.

Normaal regelen de nieren de hoeveelheid kalium in het lichaam. Bij verminderde nierfunctie wordt het teveel aan kalium niet steeds volledig verwijderd en kan het opstapelen in het bloed.

Een te hoog kaliumgehalte kan spierzwakte en ernstige hartritmestoornissen veroorzaken. Het kaliumgehalte in uw bloed kan dalen door het gebruik van kaliumrijke voedingsmiddelen te beperken.

Vermijd overdaad aan kaliumrijke voedingsmiddelen en dranken.

1.1 Welke voedingsmiddelen bevatten veel kalium?

Aardappelen

- Wissel aardappelen geregeld af met witte pasta, witte rijst, couscous.
- Kook aardappelen steeds geschild, in stukjes en in een ruime hoeveelheid water.
- Vermijd grote hoeveelheden van ongekookte aardappelbereidingen zoals chips, frieten, enz.

Groenten

- Hoog kaliumgehalte in champignons, knolselder, bleekselder, kervel, pastinaak, spinazie, rode biet, spruiten, tuinbonen, venkel, tomatenconcentraat.
- Blijf verse groenten gebruiken, maar vermijd overconsumptie.

Fruit

- Hoog kaliumgehalte in banaan, kiwi, cavailon (oranje meloen), abrikoos, aardbei.
- Vermijd gedroogd fruit.
- Blijf fruit gebruiken, maar vermijd overconsumptie.

Dranken

- Beperk sterke koffie, oploskoffie, verse of kant-en-klare groentesappen, fruitsappen, groentesoep, chocomelk, wijn.

Melkproducten

- Beperk tot dagelijks 1-2 porties van 125 ml (denk aan bv. yoghurt).

Cacaoproducten

- Chocolade, chocopasta, koekjes met chocolade, pralines.
- Witte chocolade bevat ook veel kalium en is dus geen beter alternatief.

Noten, zaden, pitten en hun afgeleiden (bv. pindakaas, marsepein enz.)

- Gebruik maximaal 1 eetlepel per dag. Noten en zaden zijn zeer kaliumrijk.
- Ongezouten pecannoten of walnoten bevatten doorgaans wat minder kalium, dat is hier een betere keuze. Verkies maximaal 1 handje en gebruik ze niet dagelijks.

Volkoren graanproducten

- Volkoren brood, bruine rijst en deegwaren, muesli, volkoren ontbijtgranen, ontbijtgranen met gedroogde vruchten.
- Minder het gebruik van volkorenproducten niet meteen. Probeer zeker eerst de producten als chocolade, noten, fruitsappen, chips enz. te minderen. Als het kaliumgehalte in uw bloed toch moeilijk onder controle te krijgen is, kan het nodig zijn om ook meer te kiezen voor witte broodsoorten en deegwaren. Bespreek dit met uw arts of diëtist.

1.2 Combineren

Let verder op dat u op één dag niet teveel kaliumrijke voedingsmiddelen en/of dranken combineert. Wil u eens chips of een stukje chocolade? Beperk dan de portie, neem een klein zakje en probeer combinaties met andere zeer kaliumrijke voedingsmiddelen te beperken.

U kunt ook kiezen voor een kaliumarmer alternatief zoals een kommetje popcorn of een zandkoekje.