



Dieetadvies bij een kaliumbeperking

Diëtetiek

Locatie Hoorn/Enkhuizen

Dieetadvies bij een kaliumbeperking

Inleiding

Kalium is een mineraal dat (samen met natrium) een rol speelt bij de vochthuishouding en het handhaven van een normale bloeddruk. Tevens zorgt kalium voor de overdracht van prikkels in het zenuwstelsel en voor de samentrekking van spieren. De nieren zorgen ervoor dat de hoeveelheid kalium in het lichaam in balans blijft. Kalium komt in veel voedingsmiddelen voor. Als de nieren normaal werken, wordt het kalium dat u met de voeding binnen krijgt weer uitgeplast. Bij een verslechterde nierfunctie kan te veel kalium in het lichaam achterblijven en is er sprake van een te hoog kalium in het bloed oftewel hyperkaliëmie.

Een te hoog kaliumgehalte

Meestal is ons lichaam zelf in staat om te zorgen dat een juiste hoeveelheid kalium aanwezig is. Echter bij een verslechterde nierfunctie kan het kaliumgehalte van het bloed te hoog worden. Het is dan nodig om de hoeveelheid kalium in de voeding te beperken.

Producten die kaliumrijk zijn:

- aardappelen, frites en andere aardappelproducten
- groenten, met name tomaten
- fruit
- gedroogd fruit
- vruchtensap en tomatensap
- koffie
- melkproducten
- appelstroop, pindakaas
- cacao
- noten
- peulvruchten
- natriumarme dieetproducten

Producten die weinig kalium bevatten

Thee

Rijst

Pasta, zoals macaroni, spaghetti

Frisdrank, limonade

Kaas

(Dieet)margarine, roomboter, olie

Jam

Suiker, honing

Advies

Koffie: Beperk koffie tot maximaal 2 kopjes per dag. Cafeïnevrije koffie bevat evenveel kalium als gewone koffie. Koffie is te vervangen door thee. Varieer met de vele soorten (vruchten)thee die te koop zijn.

Aardappelen: Vervang 2-3 keer per week aardappelen door rijst of pasta.

Vruchtensap: Vruchtensap is te vervangen door frisdrank of limonade.

Fruit: Gebruik maximaal 1 portie (125 gram) fruit per dag.

Groenten: Groenten zijn kaliumrijk maar zijn nodig voor een gezond eetpatroon. Wissel de groentesoorten af vanwege de verschillende vitaminen en mineralen die het bevat.

Melkproducten: Voor melkproducten geldt maximaal 2-3 porties per dag.

Broodbeleg: Er zit veel kalium in chocoladepasta, hazelnootpasta, appelstroop, chocoladehagelslag en pindakaas. Wissel deze daarom af met andere soorten beleg met minder kalium, zoals jam, gestampte muisjes, vruchtenhagel en honing.

Tips voedselbereiding

De bereiding van voedsel heeft invloed op de hoeveelheid kalium dat overblijft in een voedingsmiddel. Hieronder enkele tips om de voeding kaliumarm te maken.

- Gebruik ruim water bij het koken van groenten en aardappelen. Kalium is namelijk oplosbaar in water en zal daardoor tijdens het koken voor een deel verloren gaan.
- Kies voor geschilde, gekookte aardappelen. Aardappelen die in de schil gekookt zijn, gepofte en gebakken aardappelen en frites bevatten meer kalium. Er treedt

bij deze bereidingen wel vochtverlies maar geen kaliumverlies op.

- Groentenat bevat veel kalium en kan dit beter niet gebruikt worden voor het maken van een sausje.
- Bij het roerbakken of smoren van groenten in boter of olie, treedt geen kaliumverlies op. Eet hier zilvervliesrijst of volkorenpasta bij in plaats van aardappelen.
- Peulvruchten bevatten veel kalium. Combineer peulvruchten bij voorkeur niet met aardappelen, maar met zilvervliesrijst of volkorenpasta.
Rauwkost bevat meer kalium dan gekookte groente, echter is het verschil niet groot doordat er meestal van rauwkost een kleinere portie wordt gegeten. Kies bij voorkeur gekookte groente. Als u rauwkost extra wil eten bij de warme maaltijd, laat dan (een gedeelte van) de gare groenten staan of eet er rijst of deegwaren bij.
- Stampapot is een kaliumrijke maaltijd. Voor stampapot zijn meer aardappelen nodig (voor de puree) dan wanneer aardappelen en groente apart gegeten worden. Laat die dag andere kaliumrijke voedingsmiddelen (bijv. koffie en fruit) staan en eet de volgende dag rijst of deegwaren.
- Koken in de magnetron wordt afgeraden, omdat er minder kalium verloren gaat door kortere bereidingstijd en het gebruik van minder water.
- Ook de bereiding van voedsel in een snelkookpan, stoommandje of stoompan of een voedingsmiddel laten garen in aluminiumfolie, wordt afgeraden.
- Gebruik geen dieetzout en mineralenzout zoals natriumarme ketjap, bouillonpoeder, Aromat of low salt omdat (een deel van) het zout is vervangen door kaliumzout.

Meer informatie

Heeft u nog vragen over dit dieetadvies, dan kunt u terecht bij de afdeling diëtetiek van het ziekenhuis: telefoonnummer (0229) 257 257 of dietist@westfriesgasthuis.nl.

[illegible]

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00348-NL 09-12-2020