



Dieetadvies bij een kaliumverrijking Diëtetiek

Locatie Hoorn/Enkhuizen

Dieetadvies bij een kaliumverrijking

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. In een normale voeding ontstaat niet snel een tekort omdat kalium in veel voedingsmiddelen voorkomt.

Een tekort aan kalium

Meestal is ons lichaam zelf in staat om te zorgen dat er een juiste hoeveelheid kalium aanwezig is. Echter door een verhoogd verlies bij langdurige diarree, braken of het gebruik van diuretica (plastabletten) of laxeermiddelen kan een tekort ontstaan. De gevolgen hiervan kunnen zijn: een verminderde eetlust, spierzwakte, samentrekkingen van de spieren, misselijkheid, buikkrampen, obstipatie (slechte stoelgang), lusteloosheid en in ernstige gevallen hartritmestoornissen.

Als een tekort aan kalium is geconstateerd wordt een kaliumverrijkte voeding aangeraden. Hieronder volgt een lijst met kaliumrijke producten en tips voor de bereiding van kaliumrijke maaltijden.

Producten die kaliumrijk zijn:

- Aardappelen, frites en andere aardappelproducten
- Groenten, met name spinazie, postelein, bietjes, prei, champignons, rauwe raapstelen en rauwkost zoals tomaat
- Fruit, met name avocado, bananen, kersen, suikermeloen
- Gedroogd fruit
- Vruchtensap, tomatensap
- Koffie
- Melkproducten, chocolademelk
- Appelstroop, pindakaas
- Cacao
- Noten
- Peulvruchten

Maak een royale keuze uit bovenstaande producten of overleg met de diëtist over een juiste keuze.

Voedselbereiding

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

- Bij het koken van groenten en aardappelen is het belangrijk niet te veel water te gebruiken. Kalium is namelijk oplosbaar in water en zal daardoor tijdens het koken voor een deel verloren gaan.
- Groentenat bevat veel kalium, dit kan bijvoorbeeld gebruikt worden voor het maken van een sausje.
- Aardappelen die in de schil gekookt zijn, gepofte en gebakken aardappelen en frites bevatten meer kalium dan geschilde, gekookte aardappelen. Er treedt bij deze bereidingen wel vochtverlies maar geen kaliumverlies op.
- Bij het roerbakken of smoren van groente in boter of olie, treedt geen kaliumverlies op.
- Rauwkost bevat meer kalium dan gekookte groente, maar van rauwkost wordt vaak minder gegeten i.v.m. het grotere volume. Als rauwkost naast de normale maaltijd (aardappels, groente, vlees) gebruikt wordt, levert dit extra kalium.
- Voor een stampot zijn meer aardappelen nodig (voor de puree) dan wanneer aardappelen en groente apart gegeten worden.
- Bij koken in de magnetron gaat minder kalium verloren.
- Dit geldt ook voor bereiding in een snelkookpan, stoommandje of stoompan of door een voedingsmiddel te laten garen in aluminiumfolie.

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.

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-00334-NL 09-12-2020