

## Kaliumbeperkte voeding

U heeft van uw arts het advies gekregen om goed te letten op de hoeveelheid kalium die u dagelijks via uw voeding gebruikt. In deze folder leest u meer over de richtlijnen voor een kaliumbeperkte voeding; wat, waarom en hoe u hier het beste mee om kunt gaan.

### Wat is kalium?

Kalium is een mineraal dat in vrijwel alle voedingsmiddelen zit. In het lichaam komt kalium voornamelijk voor in de spiercellen.

Kalium is belangrijk voor:

- het doorgeven van prikkels in het zenuwstelsel. Dit mineraal zorgt ervoor dat de spieren zich samentrekken en dat zenuwprikkels goed geleid worden.
- het regelen van een goede waterhuishouding in het lichaam (samen met natrium/zout). Bij uitdroging en diarree is de waterhuishouding tijdelijk verstoord, dus ook de kalium- en natriumhuishouding.

### Waarom een kaliumbeperkt advies?

Meestal is ons lichaam zelf in staat om te zorgen voor de juiste hoeveelheid kalium. De nieren houden de hoeveelheid kalium in het lichaam constant.

- Ongeveer 90 procent wordt uitgeplast;
- De rest verlaat het lichaam via de ontlasting;
- Met transpireren verliezen we weinig kalium.

Als de nieren niet goed werken, blijft er teveel kalium in het lichaam achter. Dit kan leiden tot klachten, zoals hartritmestoornissen.

### Metten van bloedwaarden

De normaalwaarde van kalium ligt tussen de 3,5 – 5,0 mmol/l. Dit is de normale hoeveelheid kalium aanwezig in uw bloed. Als het kaliumgehalte van uw bloed te hoog is (dus groter dan 5,0 mmol/l) kan het nodig zijn het kalium in de voeding te beperken. Hoeveel kalium u kunt gebruiken hangt dus af van uw bloedsuitslagen.

### Kalium in de voeding

Een normale Nederlandse voeding bevat gemiddeld 4000 mg kalium per dag.

### Weinig kalium zit in:

- Water, thee, frisdrank, limonadesiroop, ijsthee

- Brood, beschuit, ontbijtkoek, crackers, toast
- Boter, margarine, olie, slagroom
- Alle soorten kaas
- Ei
- Jam, vruchtenhagel, honing, (basterd)suiker, muisjes
- Rijst en pasta (zoals macaroni en spaghetti)
- Snoep, koek, gebak, waterijs

#### **Veel kalium zit in:**

- Aardappelen of producten die hiervan gemaakt zijn, zoals chips, frites en puree.
- Alle soorten groenten zijn kaliumrijk. Vooral tomaat, spinazie, postelein, champignons, maar ook tomaten- en groentesap en tomatensoep.
- Fruit, vruchtensap en gedroogde vruchten, zoals abrikozen, tutti-frutti, dadels, vijgen, krenten en rozijnen.
- Peulvruchten, zoals erwten, witte/bruine bonen, kapucijners, linzen en erwtensoep
- Melkproducten, zoals melk, yoghurt, vla, chocolademelk, pudding en kwark. Kaas bevat geen kalium.
- Vlees(waren), kip, gevogelte en vis.
- Alle soorten koffie (en ook koffiemelk).
- Cacao, chocolade en bonbons
- Pinda's, noten en studentenhaver.
- Let op levensmiddelen met de tekst: "geschikt voor een natriumbepert dieet". Deze producten bevatten vaak dieetzout (kaliumchloride), wat veel kalium bevat. Gebruik ze dan niet.

#### **Bijvoorbeeld:**

1. boter van Becel Pro Active, "goed voor de bloeddruk" of
2. brood van Becel of Blue Band zonder zout.

- Gebruik ook geen zoutvervangers zoals Dieetzout, Lo Salt, Zout Bewust, Jozo Vitaal. Deze producten bevatten veel kalium in de vorm van kaliumchloride.

#### **Advies**

- Maximaal ... koppen koffie per dag.

- Maximaal ... portie fruit. 1 Portie fruit is hetzelfde als een glas vruchtensap of een schaalpje appelmoes/compote of gedroogde vruchten (pruimen, tutti-frutti).
- Maximaal ... glazen melk of melkproduct per dag.
- Maximaal 100 gram vlees en vis per dag.
- Probeer 3 keer per week de aardappelen te vervangen door rijst of pasta. Rijst en pasta bevatten weinig kalium.
- Stampot en frites bevatten veel kalium. Gebruik deze maximaal 1 x per 2 weken. Pas die dag de voeding hierop aan (bijvoorbeeld door geen koffie en fruit te gebruiken).
- Bij het koken van groente en aardappelen kan kalium voor een deel worden uitgespoeld. Gebruik daarvoor een ruime hoeveelheid water en gooi vervolgens het kookvocht weg, gebruik dit dus niet voor sauzen. Bij bereidingstechnieken als roerbakken, stomen of bereiden in de magnetron treedt geen kaliumverlies op. Dit zijn minder geschikte bereidingsmethoden.
- Gebruik geen extra vruchtensap. Gebruik wel water, thee, frisdrank of limonade.
- Cacao, chocolade, bonbons, pinda's, noten, studentenhaver zijn 1-2x per week toegestaan

Meer analysegetallen:

[www.mijneetmeter.nl](http://www.mijneetmeter.nl) (<http://www.mijneetmeter.nl/>)

[www.nevo-online.nl](http://www.nevo-online.nl) (<http://www.nevo-online.nl/>)

Bij vragen kunt u aan uw specialist of huisarts om een verwijzing diëtist vragen.

Meer lezen over diëtetiek in Amphia?

[Ga naar afdeling Diëtetiek](https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek>)