

Kaliumbeperkt dieet

Wat is kalium?

Kalium is een mineraal die van nature in onze voeding zit. Ons lichaam heeft kalium nodig voor verschillende processen in het lichaam.

Waarom een kaliumbeperking?

Wanneer de nieren gezond zijn, wordt een teveel aan kalium gewoon weer uitgeplast. Bij een verminderde nierfunctie lukt dit niet goed en blijft er teveel kalium achter in het bloed. Ook zorgen sommige medicijnen voor een verhoogd kaliumgehalte in het bloed.

Kaliumrijke voedingsmiddelen

Groente: alle groentesoorten bevatten kalium. Toch heeft u iedere dag verse groente nodig. Eet per dag 150 gram groente. Neem liever geen: tomaat, paprika, spinazie, bleekselderij, schorseneren, postelein en tajerblad. Als u de groente kookt, gooi dan het kookvocht weg en gebruik deze niet voor het maken van sauzen. In het kookvocht zit veel kalium wat tijdens het koken uit de groente vrijkomt. Bij het koken in de magnetron gaat minder kalium verloren dan bij het koken op een kooktoestel. Dit geldt ook voor de bereiding van groente in een snelkookpan, stoommandje, stoompan en voor het gaar maken in aluminiumfolie. Bij roerbakken gaat er eveneens weinig kalium verloren. Eet roerbakgroenten bij voorkeur in combinatie met rijst of pasta. Eet groente niet in combinatie met fruit. Anders krijgt u per maaltijd teveel kalium binnen.

Fruit: alle fruitsoorten bevatten veel kalium, maar u heeft iedere dag vers fruit nodig. Eet per dag 1 portie fruit. Neem liever geen banaan of anders een halve. Een glas vruchtensap is een goede vervanging voor een portie fruit.

Gedroogd fruit: zoals abrikozen, pruimen, appeltjes, tuttifrutti, krenten, rozijnen, dadels en vijgen bevatten extra veel kalium. Gebruik deze liever niet.

Peulvruchten: alle peulvruchten bevatten veel kalium. Eet peulvruchten niet in combinatie met aardappelen, maar met rijst of pasta.

Aardappelen: en producten hiervan zoals aardappelkroketjes, aardappelpuree, patat frites en chips leveren ook veel kalium. Als u aardappelen eet of producten hiervan, gebruik dan max.150 gram.

Stampotten: zoals boerenkoolstampot, zuurkoolstampot en hutspot zijn kaliumrijk. Maak stampot voor uzelf van 150 gram aardappels en 150 gram groente. Zo weet u dat u niet teveel kalium in één maaltijd naar binnen krijgt.

Dranken: zoals tomatensap, groentesap, vruchtensap, koffie (ook cafeïnevrije koffie en bamboekoffie), cacao dranken en melk en melkproducten bevatten veel kalium. Drink per dag maximaal 2 koppen koffie. Drink maximaal 2 bekers melk of gebruik maximaal 2 melkproducten. Gebruik liever geen tomatensap en groentesap.

Algemeen advies: Zorg dat uw kaliuminname goed is verdeeld over de dag.

Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag bij een kaliumbeperkt dieet

	19 tot 50 jaar	51 tot 70 jaar	70 jaar en ouder
Brood	6-7 sneetjes (210-245 gram)	5-6 sneetjes (175-210 gram)	4-5 sneetjes (140-175 gram)
Margarine/halvarine voor op brood	5 gram per snee 30-35 gram	5 gram per snee 25-30 gram	5 gram per snee 20-25 gram
Aardappelen (of rijst, pasta, peulvruchten)	200-250 gram 4-5 aardappelen of opscheplepels rijst/pasta	150-200 gram 3-4 aardappelen of opscheplepels rijst/pasta	125-175 gram 2-4 aardappelen of opscheplepels rijst/pasta
Groente	200 gram (4 groentelepels)	200 gram (4 groentelepels)	150 gram (3 groentelepels)
Fruit	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)
Zuivel: bij voorkeur de magere/halfvolle soorten	450 ml melk(producten)	500 ml melk(producten)	650 ml melk(producten)
Kaas: bij voorkeur 20+ of 30+	30 gram (1½ plak)	30 gram (1½ plak)	20 gram (1 plak)
Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers	100-125 gram*)	100-125 gram*)	100-125 gram*)
Bak- en braadproducten	15 gram	15 gram	15 gram
Dranken	1½-2 liter	1½-2 liter	1½-2 liter

*) Het gaat hier om het gewicht in grammen van gare producten, dus bijvoorbeeld vleeswaren en bereid vlees samen. Bij voorkeur mager vlees en magere vleeswaren. Eet één tot twee maal per week vis, waarvan één keer vette vis.

Tot slot

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere. De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ (036) 868 8771. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar dietetiek@flevoziekenhuis.nl.