Kaliumverrijkt voedingsadvies

Diëtetiek
040 286 4050

Wat doet kalium in het lichaam

Kalium heeft een belangrijke rol bij de bloeddruk en het doorgeven van prikkels naar het zenuwstelsel. Het zorgt tevens voor het samentrekken van de spieren, de energiehuishouding in de spieren en heeft een belangrijke rol bij de bloeddruk. Een gezonde voeding, rijk aan kalium, helpt mee een tekort aan kalium te voorkomen of te verminderen. Het is niet wenselijk om op eigen initiatief zonder medische noodzaak te starten met dit kaliumverrijkte voedingsadvies.

Wat zijn kaliumrijke voedingsmiddelen

Kalium komt bijna in alle voedingsmiddelen voor. De belangrijkste bronnen van kalium worden hieronder benoemd.

Groenten

Groenten bevatten veel kalium. Groenten die met name veel kalium bevatten zijn: spinazie, postelein, andijvie, tomaten, peulvruchten (kapucijners, bruine bonen, linzen, witte bonen). Eet vaker rauwe groenten, zoals ijsbergsla, tomaat en bleekselderij. Kalium is oplosbaar in water. Daarom is het kaliumgehalte van rauwe groenten hoger dan van gekookte groenten.

(Gedroogde) vruchten en vruchtensappen

Fruit bevat ook veel kalium. Denk hierbij vooral aan banaan, kiwi, meloen, rode bessen. Een andere kaliumrijke bron is gedroogd fruit zoals gedroogde abrikozen, appeltjes, banaan, vijgen, krenten/rozijnen of tuttifrutti. Ook kun je fruit vervangen door vruchtensap. Te denken valt aan sinaasappelsap, appelsap, tweedrank, tomatensap, druivensap, sinaasappelsap of appelsap. Tomatensap en banaan bevatten het hoogste kaliumgehalte.

Aardappelen

Aardappelen leveren een belangrijke bijdrage aan het kaliumgehalte. De aardappelen kun je het beste bakken, koken in de magnetron, koken in de snelkookpan of stoompan heeft de voorkeur. Hierbij wordt minder water gebruikt en de bereidingstijd is korter waardoor meer kalium in de voeding blijft. Aardappelen gekookt in veel water bevatten het minste kalium. De reden hiervan is dat kalium oplost in water.

Melk en melkproducten

Voorbeelden van melkproducten zijn karnemelk, melk en chocolademelk, vla, rijste- of havermoutpap, pudding en yoghurt.

Volkoren graanproducten

Voedingsmiddelen die rijk zijn aan vezels hebben over het algemeen een hoger kaliumgehalte. Voorbeelden hiervan zijn volkoren- en bruinbrood, bruine rijst en deegwaren, muesli, volkoren ontbijtgranen, ontbijtgranen met gedroogde vruchten.

Diversen; zoals chips, noten/pinda's, stroop, cacao, koffie

Voedingsmiddelen die ook veel kalium bevatten zijn: koffie, chips, noten, pinda's, pindakaas, stroop, chocolade(producten), sojameel en natriumarme smaakmakers (natriumarme bouillonpoeder, natriumarm zout e.d.).

Een andere mogelijkheid is het kopen van kaliumtabletten bij de reformzaak of drogist. In overleg met jouw arts kun je deze tabletten overwegen.

Hoeveel kalium heb je per dag nodig

In Nederland is er geen aanbeveling voor kalium, maar in Europa wordt er uitgegaan van 3100- 3500 mg per dag voor volwassenen. In Nederland krijgt een volwassen vrouw via het voedsel gemiddeld 3000 tot 3500 mg kalium per dag binnen en een volwassen man ongeveer 4000 mg.

Met de app 'Mijn Eetmeter' van het Voedingscentrum kan bijgehouden worden hoeveel kalium per dag uit voeding wordt gehaald: www.mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter.

Voedingsmiddelen die de opname van kalium beïnvloeden
Drop en zoethoutthee verlagen het kaliumgehalte.

De top 20 van kaliumrijke voedingsmiddelen

	Hoeveelheid kalium in mg
Volkorenbrood, sneetje (35 gram) Bruinbrood, sneetje (35 gram)	85 60
Aardappelen, 1 kleine (50 gram) 185 groenten, grote lepel (50 gram gekookt) Rauwkost grote lepel (50 gram) Vlees (1 stukje`a 75 gram gaar) Vis (125 gram rauw) Appelmoes, schaaltje (200 gram)	185 115 115 280 250 190
Tomatensap, glas Sinaasappelsap, glas Appelsap, glas Koffie, kopje	320 290 150 115
Yoghurt, schaaltje (150 gram) Melk, glas Karnemelk, glas	230 245 210
Banaan, 1 stuks Noten, 1 handje (20 gram) Peulvruchten, grote lepel (50 gram) Zakje chips (30gram) Reep chocolade (45gram)	340 130 140 320 180
De dranken zijn per glas van 150 ml berekend.	

Gezonde voeding

Wat heb je dagelijks nodig?

Brood	5-7 sneetjes
Halvarine	Dun besmeren
Kaas 1-2 plakken	1-2 plakken
Vleeswaren	1-2 plakken
Melk en melkproducten	Minimaal 3 glazen of schaaltjes
Vlees, vis, kip	100 gram (75 gram gaar)
Margarine, voor bereiding	
Aardappelen	3-5 kleine
Groente	4 grote opscheplepels (200 gram)
Fruit/vruchtensappen	Minimaal 2 stuks
Dranken (incl. melk)	Minimaal 1,5 liter

Tips bij het bereiden van de warme maaltijd
De wijze van bereiden heeft invloed op het kaliumgehalte van de maaltijden. Kalium gaat bij koken voor een deel over in het kookwater. Kook de aardappelen en groente niet in te ruim water. Het is beter om bij het koken weinig water te gebruiken.

Gebruik eventueel het kookwater als basis van een sausje. Ook gekookte aardappelen in de schil, gepofte aardappelen, gebakken aardappelen en patat zijn goede alternatieven. Roerbakken, smoren, het meekoken in aluminiumfolie, koken in de magnetron (minder water en kortere bereidingstijd), het bereiden in een stoompan en het koken in een snelkookpan geven een minder groot kaliumverlies dan het koken op de traditionele manier.

Wat betreft keukenzout, kan er worden gekozen voor vervangende mineraalmengsels, zoals Jozo Light (kaliumzout), Losalt (mineraalzout) of dieetzout. Deze hebben een lager zoutgehalte en een hoger kaliumgehalte. Let hierbij op onderstaande waarschuwing:

Waarschuwing bij het gebruik van kaliumrijke voedingsmiddelen

- Teveel kalium is gevaarlijk. Een teveel kan hartritmestoornissen geven.
- Sommige medicijnen verhogen jouw kaliumgehalte in het bloed. Je kunt hierover meer informatie krijgen bij jouw huisarts/voorschrijvend specialist of bij de apotheek.
- Mensen met nierfunctiestoornissen kunnen een verhoogd kalium hebben. Zij moeten niet zonder overleg met hun huisarts of specialist kaliumverhogende voedingsproducten gaan gebruiken

Heb je nog vragen

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling hierop.

Hierdoor is het mogelijk om alles nog eens rustig na te lezen. Heb je nog vragen, neem dan dan contact op met de afdeling diëtetiek:
Telefoon 040 - 286 40 50.

Je kunt ons iedere werkdag bereiken tussen 8.30 - 9.00 uur en tussen 13.30 - 14.00 uur.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die017-kaliumverrijkt-voedingsadvies/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.

DIE017
03-11-2022