Dieetadvies bij kaliumtekort

Kalium is een stof die in vrijwel alle voedingsmiddelen zit. In het lichaam komt het vooral in de spiercellen voor.

Het speelt een belangrijke rol bij de geleiding van zenuwprikkels, het samentrekken van de spieren, de regulering van de bloeddruk en talloze andere processen. Het is dan ook belangrijk dat u voldoende kalium binnenkrijgt Deze informatie is voor patiënten die een kaliumtekort of - overschot hebben.

Opname en uitscheiding

Iedereen krijgt kalium binnen via de voeding. De nieren houden de hoeveelheid kalium in het lichaam constant. Als teveel kalium in het lichaam aanwezig is, voeren de nieren het af via de urine en plast u het uit. Als er te weinig kalium in het lichaam is, dan houdt uw lichaam het juist vast.

Een kaliumtekort of een kaliumoverschot ontstaat als het evenwicht tussen opname en uitscheiding verstoord is. Van alle kalium die uw lichaam verlaat, gaat:

- 85 tot 90 procent via de nieren,
- Ongeveer 10 procent via de ontlasting,
- En een heel klein beetje via transpiratie (zweet).

Hoeveel kalium hebt u nodig?

Er is geen minimumhoeveelheid kalium aan te geven die een gezond persoon per dag nodig heeft. In Nederland krijgt een volwassen vrouw via het voedsel gemiddeld 3.000 tot 3.500 mg kalium per dag binnen en een volwassen man ongeveer 4.000 mg. Onder normale omstandigheden levert een gezonde, gevarieerde voeding voldoende kalium.

Producten met veel kalium

Kalium komt vooral voor in groente, fruit, aardappelen en vlees, maar ook in brood, melk en noten. Indien er bij u sprake is van een kaliumtekort, kunt u de kaliuminname dus eenvoudig verhogen door dagelijks ruime porties aardappelen, groente en fruit te eten.

Als u producten kookt in ruim water, gaat er kalium verloren. Gebruik daarom bij het koken niet meer water dan nodig is. Indien er bij u sprake is van een te hoog kaliumgehalte in uw bloed, is het verstandig om onderstaande producten zo veel mogelijk te vermijden. Kook dan uw producten in ruim water en gebruik het kookvocht niet voor sausjes, maar gooi het weg.

Hieronder ziet u enkele producten met veel kalium op een rijtje:

- Aardappelen

- Appelstroop
- Cacao
- Fruit
- Gedroogde vruchten
- Groenten
- Groentesap
- Koffie
- Melk en melkproducten
- Natriumarme dieetproducten
- Noten
- Peulvruchten zoals witte/bruine bonen, kapucijners en linzen
- Tomaat
- Tomatensap
- Vruchtensap

Producten met weinig kalium

Als u meer kalium moet gebruiken, kunt u onderstaande producten (waar dat mogelijk is) beter vervangen door producten met meer kalium.

- Frisdrank
- Honing
- Jam
- Kaas
- Margarine en dieetmargarine
- Olie
- Pasta zoals macaroni en spaghetti
- Rijst
- Roomboter
- Suiker
- Thee

Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.
- Of u allergieën heeft.
- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Bereid uw gesprek met uw zorgverlener goed voor. Voor tips: Begin een goed gesprek (https://begineengoedgesprek.nl/)

Op de website van de Nederlandse Patiëntenfederatie (https://www.patientenfederatie.nl) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

Expertise en ervaring

De diëtisten van het St. Antonius Ziekenhuis geven patiënten op de poli en op de verpleegafdeling advies over voeding, dieet en gezondheid. Ook hebben zij veel ervaring met persoonlijke dieetadviezen voor bepaalde patiëntengroepen, zoals voor mensen met diabetes en mensen die een maagverkleining hebben gehad.

Meer informatie

Kalium (informatie Voedingscentrum) (https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/kalium.aspx)

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Nefrologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/nefrologie)
- Interne Geneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/interne-geneeskunde)
- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek) **T 088 320 78 00**