een santeon ziekenhuis

Kaliumadvies bij nierfunctiestoornis

Uw lichaam heeft kalium nodig, dus het is belangrijk dat u voldoende binnenkrijgt. Kalium is een stof die in allerlei voedingsmiddelen voorkomt. Kalium verlaat uw lichaam, doordat u het uitplast. Dat is geen enkel probleem als uw nieren normaal werken. Echter bij een verslechterde nierfunctie blijft er te veel kalium in het lichaam achter. Dit kan leiden tot hartklachten, zoals hartritmestoornissen.

Mensen met een verslechterde nierfunctie moeten dus goed opletten hoeveel kalium ze binnenkrijgen, want het heeft een belangrijke functie bij het doorgeven (de geleiding) van zwenuwprikkels en zorgt voor een goede waterhuishouding in het lichaam, samen met natrium.

Hoeveel kalium heeft u nodig?

In vrijwel alle voedingsmiddelen zit kalium. In Nederland gebruiken we per persoon gemiddeld 4 tot 6 gram kalium per dag. Dat is 4.000 tot 6.000 mg.

Hoeveel kalium iemand op een dag nodig heeft, verschilt van persoon tot persoon. Bij nierfunctiestoornissen kan het kaliumgehalte van het bloed te hoog worden. Dat is te zien aan de bloedwaarden. Als deze te hoog zijn, moet de hoeveelheid kalium in de voeding beperkt worden. Meestal gaat het om een beperking van 2.000 tot 3.000 mg per dag.

Uw diëtist bespreekt samen met u hoeveel kalium u per dag kunt gebruiken. Als het kalium niet voldoende daalt met dieetmaatregelen, kan de arts u (tijdelijk) kaliumbindende medicijnen voorschrijven.

Kalium in voedingsmiddelen

Producten die veel kalium bevatten, zijn:

- aardappelen
- appelstroop
- cacao
- fruit
- gedroogde vruchten
- groenten
- groentesap
- koffie
- melkproducten
- natriumarme dieetproducten
- noten
- peulvruchten (zoals witte/bruine bonen, kapucijners en lin-zen)
- tomaat en tomatensap

- vruchtensap

Producten die weinig kalium bevatten, zijn:

- (dieet)margarine
- frisdrank
- honing
- jam
- kaas
- olie
- pasta (zoals macaroni en spaghetti)
- rijst
- roomboter
- suiker
- thee

Vragen en antwoorden

Hieronder leest u veel gestelde vragen en antwoorden:

Zijn er alternatieven voor kaliumrijke voedingsmiddelen?

- U kunt koffie vervangen door thee. Varieer met de vele soorten (vruchten)thee die te koop zijn. Let op: cafeïnevrije koffie bevat evenveel kalium als gewone koffie.
- U kunt vruchtensap vervangen door frisdrank of limonade.
- Aardappelen zijn te vervangen door rijst of pasta. Het is goed om een paar maal per week rijst of pasta te eten in plaats van aardappelen.

Bevatten alle groente- en fruitsoorten evenveel kalium?

- Nee. Het kaliumgehalte van groente en fruit kan nogal verschillen. Omdat ook het gehalte aan vitamines en mineralen per soort verschilt, is afwisseling erg belangrijk. Als u gevarieerd eet, krijgt u geen tekorten.
- Gekookte spinazie is erg kaliumrijk. Het bevat per portie bijna 1,5 keer zoveel kalium als een gemiddelde portie groenten.
- Gekookte postelein bevat zelfs 2,5 tot 3 keer de gemiddelde hoeveelheid kalium.
- Rauwe groente bevat per 100 gram meer kalium dan gekookte groenten. Het verschil in portie is niet groot, omdat u van rauwe groente meestal minder eet dan van gare groente. Zo weegt een krop sla maar ± 150 gram.
- Eet u rauwkost als bijgerecht bij de warme maaltijd? Laat dan (een gedeelte van) de gare groenten staan. Of eet er rijst of deegwaren bij, die minder kalium bevatten dan bijvoorbeeld aardappelen.

Wat doet de bereiding van groenten en aardappelen met het kaliumgehalte?

- Kalium is oplosbaar in water. Bij het koken van groenten en aardappelen in ruim water gaat ongeveer 1/3e deel van het kalium verloren. Het kalium komt in het kookvocht terecht. Dat kunt u dus beter niet gebruiken voor het maken van een sausje.
- Bij het koken in de magnetron gaat minder kalium verloren dan bij het koken in water in een pan op het fornuis. In een magnetron is de bereidingstijd namelijk veel korter en wordt er weinig water gebruikt. Dit geldt ook voor de bereiding van aardappelen en groenten in de snelkookpan, in een stoommandje of stoompan, of het gaar maken in aluminiumfolie.

- Bij het (roer)bakken of smoren van groenten in boter of olie treedt geen kaliumverlies op. Neem bij groenten die zo zijn bereid dus altijd rijst of deegwaren in plaats van aardappelen.

Bevatten frites meer kalium dan gekookte aardappelen?

- Ja. Een portie frites bevat bijna 2 x zoveel kalium als een even grote portie gekookte aardappelen. Voor frites worden rauwe aardappelen gebakken in olie. Er treedt dan wel vochtverlies op, maar geen kaliumverlies.
- Andere aardappelgerechten die meer kalium bevatten dan gekookte aardappelen zijn in de schil gekookte aardappelen, gepofte aardappelen, gebakken aardappelen, stamppot.
- Voor stamppot hebt u meer aardappelen nodig dan wanneer u 'gewoon' aardappelen en groente eet. Eet u stamppot? Laat dan die dag andere kaliumrijke voedingsmiddelen staan (zoals koffie en fruit) en eet de volgende dag rijst of pasta in plaats van aardappelen.

Kan ik natriumarme smaakmakers gebruiken?

In natriumarme smaakmakers (zoals natriumarm (strooi) aroma, natriumarme ketjap, natriumarme bouillonpoeder) is het zout vaak vervangen door kaliumzouten. Kijk op de verpakking voor de analyse. Of u deze smaakmakers kunt gebruiken, hangt af van de hoeveelheid die u ervan gebruikt en hoeveel kalium u die dag al gegeten hebt.

Witbrood lijkt minder kalium te bevatten dan bruinbrood. Kan ik beter overgaan op witbrood?

Nee. Het kalium in bruinbrood zit voor een groot deel verpakt in de vezels van het brood. Omdat die vezels (bijna) niet verteerd worden, komt er maar weinig kalium uit het bruinbrood in het bloed. Bruinbrood bevat bovendien meer voedingsvezels dan witbrood. Dit is belangrijk voor een goede darmfunctie.

Heeft u meer vragen?

U kunt met uw vragen natuurlijk altijd terecht bij uw diëtist.

Meer informatie

Meer informatie kunt u vinden op de website van de Nierstichting. (https://nierstichting.nl/)

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Nierfunctiescan (Nier Renogram) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/nucleaire-geneeskunde/behandelingen-onderzoeken/nierfunctiescan-nier-renogram)
- Eiwit bij nierfunctiestoornis (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek/eiwit-bij-nierfunctiestoornis)
- Natriumadvies bij nierfunctiestoornis (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek/natriumadvies-bij-nierfunctiestoornis)

Specialismen

- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)

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