

Kaliumbeperking

2400-3000 mg kalium

Paramedische Zorg / Diëtetiek

Inleiding

Ons lichaam heeft voeding nodig om goed te kunnen functioneren. Maar voeding is veel meer dan de optelsom van stoffen die we nodig hebben. Voeding is vooral ook genieten van eten: van de smaak, de geur en natuurlijk het met elkaar eten en drinken. Soms kan voeding echter lichamelijke klachten beïnvloeden en is het noodzakelijk om de voeding aan te passen. Bijvoorbeeld bij nierinsufficiëntie (de nieren werken minder goed).

Wat is kalium?

Kalium is een mineraal dat u binnenkrijgt via de voeding. Kalium is belangrijk voor het lichaam. Als de nieren minder goed werken, blijft er soms te veel kalium achter in het bloed. Dat kan leiden tot hartklachten, zoals hartritmestoornissen.

Kalium speelt een belangrijke rol bij:

- het geleiden van zenuwprikkels, zodat spieren zich kunnen samentrekken;
- het regelen van de bloeddruk;
- het regelen van de juiste hoeveelheid vocht in het lichaam.

De nieren regelen de hoeveelheid kalium in het lichaam. Wat u te veel binnenkrijgt plast u weer uit. Maar als de nieren niet goed werken, dan kan er te veel kalium achterblijven in het bloed.

De hoeveelheid kalium per dag

Hoeveel kalium u nog kunt gebruiken hangt af van uw bloedwaarden. Het zal meestal uitkomen op een beperking van 2400-3000 mg per dag. Uw diëtist adviseert hoeveel mg kalium u per dag kunt gebruiken.

Kalium in voedingsmiddelen

Kalium komt in bijna alle voedingsmiddelen voor. Het is niet zo dat u kaliumrijke voedingsmiddelen niet meer mag eten als u een kaliumbeperkt dieet volgt. Het is wel belangrijk om in de gaten te houden hoeveel u er van eet op een dag.

Kalium staat meestal niet op het etiket

Op het etiket staat bij de voedingswaarde meestal niet vermeld hoeveel kalium erin zit. Dit is namelijk niet verplicht. Veel voedingsmiddelen bevatten van nature kalium. Als kalium niet op het etiket staat, wil dat dus niet zeggen dat er geen kalium in zit.

Als kalium is toegevoegd, is het wel verplicht dit te vermelden op het etiket. Meestal gaat het dan om kaliumzout (dieetzout), kaliumchloride of E508.

Voedingsmiddelen met veel kalium:

- aardappelen
- appelstroop
- chocola
- fruit
- gedroogde vruchten
- groenten
- kaliumzout (dieetzout)
- kip
- koffie
- melkproducten
- natriumarme dieetproducten
- noten
- peulvruchten (zoals witte bonen, bruine bonen, kapucijners en linzen)
- pinda's
- tomaat
- vis
- vlees
- vruchtensap

Voedingsmiddelen met weinig kalium:

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

Aardappelen en aardappelvervanging

Hoeveel kalium bevatten aardappelen en aardappelvervangers?

- **veel kalium:** aardappelen, stampot, aardappelpuree, frites / patat en aardappelschijfjes;
- **weinig kalium:** rijst, pasta (zoals spaghetti en macaroni), couscous, bulgur, mie en mihoen;
- **stampot en puree:** voor stampot gebruikt u meestal meer aardappelen dan bij andere maaltijden. Daardoor bevat stampot ook veel kalium. Dit geldt ook voor puree. U kunt dit compenseren door die dag minder te gebruiken van andere kaliumrijke voedingsmiddelen. Eet die dag bijvoorbeeld een kleine portie fruit met een laag kaliumgehalte of neem 1 melkproduct minder;
- **friet:** in friet (ook wel: patat) zit veel meer kalium dan in gekookte aardappelen. Dat komt doordat kalium niet oplost in de bakolie. Het kalium blijft in de aardappel;
- **gebakken aardappelen:** ook in gebakken aardappelen zit meer kalium dan in gekookte aardappelen. Wilt u aardappelen bakken? Gebruik dan gekookte aardappelen.

Gebruik niet vaker dan _____ keer per week aardappelen of aardappelgerechten.

Groenten

De hoeveelheid kalium in groenten:

- **veel kalium:** broccoli, paddenstoelen, postelein, spinazie, tomaat en zeewier;
- **minder kalium:** alle gekookte groenten;
- **rauwkost:** rauwe groenten bevatten (per 100 gram) meer kalium dan gekookte groenten. Toch is het verschil per portie meestal niet zo groot. Dit komt doordat u van rauwe groenten waarschijnlijk minder eet dan van gare groenten. Eet u gekookte groente en rauwkost bij een warme maaltijd? Neem er dan geen aardappelen of peulvruchten bij. De maaltijd bevat dan te veel kalium. Kies voor rijst, pasta of andere deegwaren.

Groenten bevatten veel kalium. Toch is het belangrijk dat u iedere dag groente eet. Dat heeft uw lichaam nodig. De hoeveelheid kalium verschilt per groentesoort. Varieer daarom met groenten.

Tip: als u kaliumrijke groente eet, neem dan rijst of pasta bij deze maaltijd in plaats van aardappelen of aardappelgerechten.

Kookadviezen voor aardappelen en groenten

Wij hebben voor u de volgende adviezen:

- **koken:** kalium is oplosbaar in water. Bij het koken van groenten en aardappelen in water gaat ongeveer 1/3 deel van het kalium verloren. In het kookvocht zit dus veel kalium. Gebruik dit vocht niet voor het maken van een sausje of stampot;
- **bereiden in magnetron, snelkookpan of stoompan:** bij het bereiden 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 veel korter. Ook wordt er minder water gebruikt. Dit geldt ook voor bereiding in de snelkookpan, in een stoommandje of stoompan, of het gaarkoken in aluminiumfolie;
- **roerbakken of smoren:** bij het (roer)bakken of smoren van groenten in boter of olie gaat er geen kalium verloren. Wilt u de groenten toch zo eten? Eet er dan geen aardappelen bij. Kies voor rijst, pasta of andere deegwaren.

Groenten in water zetten? Niet nodig!

Vroeger werd wel het advies gegeven om groenten ruim van tevoren in water te zetten, soms al een dag van tevoren. Het kalium zou dan oplossen in het water. Door dit water regelmatig te vervangen, zou de hoeveelheid kalium flink verminderen.

Inmiddels is duidelijk dat er op die manier weinig kalium verdwijnt. Smaak en vitamines verdwijnen wel. U hoeft dit advies dus niet op te volgen. Als u gekookte aardappelen wilt eten, kunt u het eventueel wel doen. Daarbij verdwijnt meer kalium dan bij groente. Maar houd er rekening mee dat hierbij ook vitamines verloren gaan.

Vlees

Vlees, vis en kip zijn kaliumrijk.

- **pre dialyse:** Bij een verminderde nierfunctie en geen dialyse (pre dialyse) wordt vaak een kleine portie vlees (ongeveer 100 gram) geadviseerd om de hoeveelheid kalium en eiwit in de voeding te beperken;
- **dialyse:** patiënten met een verminderde nierfunctie die wel dialyseren krijgen het advies om eiwitrijk te eten en dus wel een grote portie vlees, vis of kip te eten. Dan is het nodig om andere kaliumrijke voedingsmiddelen te minderen.

Peulvruchten

- Alle peulvruchten bevatten veel kalium. Onder peulvruchten worden verstaan: sojabonen, witte bonen, bruine bonen, kidneybonen, kapucijners, kikkererwten, linzen, etc.;
- In peulvruchten zit veel kalium, meer dan in groente. Eet er daarom geen aardappelen bij. Peulvruchten zijn goed te combineren met rijst, couscous of bulgur.

Gebruik peulvruchten niet vaker dan _____ keer per maand. Peulvruchten bevatten tevens veel eiwitten. Indien u ook een eiwit beperkt dieet heeft, gebruik dan geen vlees, vis of kip bij deze maaltijd.

Brood en broodbeleg

- wit brood bevat minder kalium dan bruin brood. Maar het is niet gezond om alleen wit brood te eten. Bruin brood en volkoren brood bevatten meer voedingsvezels en die zijn belangrijk voor een goede darmwerking. Bovendien zit het kalium in de vezels en wordt het kalium daardoor niet volledig opgenomen in het bloed;
- **veel kalium:** chocoladepasta, hazelnootpasta, hagelslag, appelstroop, perenstroop, keukenstroop, huishoudstroop en pindakaas;
- **weinig kalium:** jam, honing, kokosbrood, vruchtenhagel, anijshagel, gestampte muisjes, geboorte muisjes, bruine suiker, suikerstroop en honing.

Gebruik geen broodbeleg waar veel kalium in zit. Indien u wel kaliumrijk broodbeleg kiest, laat die dag een kopje koffie of een portie fruit staan.

Melkproducten

Alle melkproducten bevatten veel kalium. Onder melkproducten worden verstaan: melk, karnemelk, chocolademelk, vla, yoghurt, kwark, pap, pudding, etc.

Gebruik melkproducten niet vaker dan _____ per dag.

Dranken

Ook dranken bevatten kalium:

- **veel kalium:** koffie, vruchtensap (zoals sinaasappelsap, appelsap en druivensap), dubbeldrank, diksap en groentesap (zoals bietensap en tomatensap);
- let op: melkdranken (zoals melk, karnemelk en chocolademelk) zijn ook kaliumrijk. zie hierboven bij 'Melkproducten' voor de maximale hoeveelheid melkproducten die uw diëtist adviseert;
- alcoholische dranken zoals wijn en bier bevatten ook kalium. Eén glas kunt u vrij gebruiken. Sterke alcoholische dranken bevatten geen tot zeer weinig kalium;
- **weinig kalium:** water, mineraalwater, thee, ice tea, ranja, limonade siroop, Roosvicee siroop, light frisdrank en frisdrank (zoals 7up, ice tea en sinas).

Gebruik dranken (melkdranken* niet meegerekend) met veel kalium maximaal _____ per dag.

* melkdranken: zie hierboven bij 'Melkproducten' voor de maximale hoeveelheid melkproducten die uw diëtist adviseert.

Fruit

Alle fruitsoorten bevatten veel kalium, maar fruit hoort wel bij gezonde voeding. De hoeveelheid kalium verschilt per fruitsoort. Zorg daarom voor variatie.

Voor één portie fruit kunt u nemen:

- Aardbeien: 1 schaaltje
- Abrikozen: 4 gedroogde of 4 verse
- Ananas: 1 schijf
- Appel: 1 stuks
- Appelmoes: 4 opscheplepels
- Avocado: ¼ stuks
- Banaan: ½ stuks
- Bosbessen: 2 schaaltjes
- Bessen rode: ½ schaaltje
- Bramen: 2 ½ schaaltje
- Citroen: 1 stuks
- Dadels (gekonfijt): 10 stuks
- Druiven: wit en rood: 1 klein trosje
- Frambozen: 1 schaaltje
- Fruitcocktail op siroop: 2 schaaltjes
- Grapefruit: 1 stuks
- Groentesap: ½ glas
- Kersen: ½ schaaltje
- Kersen op siroop: 1 ½ schaaltje
- Kiwi: 1 stuks
- Mandarijn: 2 stuks
- Mango: ½ stuks
- Meloen, galiameloen en watermeloen: 1 schijf
- Meloen, suikermeloen: ½ schijf
- Nectarine: 1 stuks
- Peer: 1 stuks
- Perzik: 1 stuks
- Pruimen: 2 stuks
- Pruimen gedroogd: 4 stuks
- Sinaasappel: 1 stuks
- Tomaat: 1 stuks
- Tomatensap: ½ glas
- Vijgen gedroogd: 1 stuks
- Vruchtensap: 1 glas

Gebruik fruit of vruchtensap maximaal _____ portie(s) per dag.



Kruiden, specerijen en kaliumrijke smaakmakers

- **te veel kalium:** dieetzouten en natriumarme smaakmakers (zoals natriumarme aromaat, natriumarme bouillonpoeder en natriumarme ketjap). Gebruik deze kaliumrijke smaakmakers niet;
- **veel kalium:** tomatenpuree, tomatenketchup en tomatensaus. Gebruik deze voedingsmiddelen met mate en eet rijst of pasta bij deze maaltijd in plaats van aardappelen of aardappelgerechten;
- **weinig kalium:** kruiden (vers, gedroogd en diepvries), specerijen, citroensap, knoflook en mosterd.

Hartige en zoete snacks

- veel kalium: chocola, candybar, noten, pinda's, studentenhaver, gedroogde vruchten en rozijnen. Gebruik deze snacks niet;
- weinig kalium: zoete popcorn, rijstwafels en 2 handjes Japanse mix.

Misverstanden

- Cafeïnevrije koffie bevat evenveel kalium als gewone koffie;
- Witte chocolade bevat evenveel kalium als melk en pure chocolade.

Aanvullende informatie

Meer informatie over de kalium beperking vindt u bijvoorbeeld:

- In het kookboek Eten met plezier;
- Op de website www.nieren.nl

Belangrijke contactgegevens

Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 487 29 20.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de diëtist dan om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: _____
- Datum: _____
- Naam diëtist: _____

Ruimte voor aantekeningen
