

Diëtetiek

Voedingsadviezen

Bij een kaliumbeperkt dieet

Inleiding

U heeft het advies gekregen om een kaliumbeperkt dieet te volgen. Deze folder geeft u algemene informatie en voedingsadviezen over een kaliumbeperkt dieet.

Kalium

Kalium is een mineraal dat in het lichaam voornamelijk voorkomt in de spiercellen. Het heeft een belangrijke functie bij de samentrekking van de spiervezels, zorgt voor een goede geleiding van zenuwprikkels en zorgt samen met natrium voor een goede vochthuishouding.

Als de nieren onvoldoende functioneren kan het kaliumgehalte in het bloed te hoog worden. Dit kan tot hartklachten leiden, zoals hartritmestoornissen en in het ergste geval tot een hartstilstand.

Kaliumbeperkt dieet

Afhankelijk van het kaliumgehalte in uw bloed dient u de hoeveelheid kalium in de voeding terug te brengen tot 2000-3000 mg per dag. Bij een kaliumbeperkt dieet zijn geen producten verboden, maar sommige producten bevatten meer kalium dan andere. Het gaat om de totale hoeveelheid kalium die u per dag binnenkrijgt. Het is belangrijk om te variëren binnen de toegestane hoeveelheid kalium.

Een kaliumrijke maaltijd of tussendoortje kan wel, maar dit dient u dan in de loop van de dag te compenseren met een kaliumarme maaltijd of tussendoortje.

Kaliumbronnen

Kalium komt in vrijwel alle voedingsmiddelen voor. Gemiddeld bevat de Nederlandse voeding 4000-6000 mg kalium.

Kaliumrijke producten zijn: tomaten, aardappelen, groente, (gedroogd) fruit, vruchtensappen, soep, bouillon, koffie, melkproducten, chocolade, noten en peulvruchten.

Weinig kalium zit in: thee, frisdrank, limonadesiroop, jam, honing, rijst en deegwaren.

Minder kalium

Hieronder vindt u een aantal adviezen om de hoeveelheid kalium in de voeding te verminderen:

- Kalium is oplosbaar in water. Bij het koken van groenten en aardappelen in ruim water gaat ongeveer 1/3 deel van het kalium verloren. Door de aardappelen en groenten in kleinere stukken te snijden en in ruim water te koken gaat meer kalium verloren.
- Voorheen werd geadviseerd aardappelen enige uren voor het koken in ruim water te laten 'weken' om het kaliumgehalte te verminderen. Echter gaat hiermee slechts een gering gedeelte van het kalium verloren en leidt dit ook tot een vermindering van de overige mineralen en vitamine C. Bovendien kan dit ten koste gaan van de smaak. Om die redenen is het effectiever om de aardappelen regelmatig te vervangen door rijst of deegwaren.
- Gebruik het kookvocht niet om een sausje of soep van te maken, dit vocht bevat immers veel kalium.
- Bij het (roer)bakken of smoren van groente in boter of olie treedt geen kaliumverlies op. Bij het bereiden in de magnetron gaat minder kalium verloren dan bij het koken in water op het fornuis, omdat de bereiding veel korter is en er minder water wordt gebruikt. Dit geldt ook voor de bereiding van aardappelen en groenten in de snelkookpan, stoommandje of stoompan en voor het gaarkoken in aluminiumfolie.
- Stampot en frites bevatten veel kalium. Houd hiermee rekening bij uw maaltijdkeuzes gedurende de dag.
- Afwisseling in groentesoorten is belangrijk, de ene soort bevat namelijk meer kalium dan de andere. Spinazie bevat 2 keer zoveel en postelein zelfs 3 keer zoveel kalium vergeleken met een gemiddelde portie groente.
- Rauwkost bevat in verhouding meer kalium dan gekookte groente. Het verschil per portie is echter niet zo groot omdat van rauwe groente in het algemeen minder gegeten wordt dan van gekookte groenten, met uitzondering van maaltijdsalades.
- Hoewel fruit veel kalium bevat is het een bron van vitamines en mineralen, het past in een gezond eetpatroon. De ene soort bevat meer kalium dan de andere, wissel fruitsoorten daarom af. Kies bij voorkeur fruit met een laag gehalte aan kalium. Indien u liever kiest voor fruit met een middelmatig of hoog gehalte aan kalium, beperk dan de hoeveelheid fruit tot één portie per dag en/of compenseer dit. Neem dan bijvoorbeeld thee in plaats van koffie en deegwaren of rijst in plaats van aardappelen. Op deze manier krijgt u uiteindelijk minder kalium binnen.
- Dieetzout en mineralenzout:
- Er komen steeds meer voedingsmiddelen op de markt waarin een deel van het zout vervangen is door kaliumzout, bijvoorbeeld dieetzout van Verstegen, Jozo Bewust en Losalt. Dieetzout bevat geen natrium maar bestaat uit 100% kaliumzout. Mineralenzout en Low Salt bevatten minder natrium, maar wordt aangevuld met kaliumzout. Beiden zijn dus af te raden als u op de hoeveelheid kalium in uw voeding moet letten. Natriumarme smaakmakers zoals natriumarme ketjap of natriumarme Aromat bevatten ook vaak kalium. Lees daarom altijd de informatie op de verpakking.

Wees zuinig met het gebruik van kaliumrijke producten:

Onderstaande voedingsmiddelen zijn ingedeeld in de kolom weinig kalium, gemiddeld kalium en veel kalium. Wilt u meer informatie over hoeveel milligram kalium in bepaalde voedingsmiddelen zit? Raadpleeg dan de analysetabel in Eten met plezier.

	Weinig Kalium	Gemiddeld Kalium	Veel Kalium
Broodmaaltijd			
Brood	Alle overige broodsoorten, beschuit, cornflakes, creamcracker, cruesli, licht roggebrood, knäckebröd, ontbijtkoek, toastje	Broodje (hard/zacht) donker roggebrood, muesli	Drinkontbijt, fruitontbijt Krentebrood met spijs
Vleeswaren	Alle overige soorten vleeswaren		Rauwe ham
Kaas	Alle overige soorten kaas		Mozzarella, natriumarme kaas
Ei	Ei, omelet		
Zoet beleg	Honing, jam, muisjes, vruchtenhagel	Chocolade hagelslag (melk) chocolade pasta (melk) keukenstroop	Appel- en perenstroop, chocolade hagelslag (puur) chocolade-pasta (puur)
Hartig beleg	Groente- en sandwichspread		Pindakaas
Melk en melkproducten	Crème fraîche, kofficreamers, koffiemelk, koffiemelkpoeder, koffieroom, ongeklopte slagroom, zure room	Griekse yoghurt, hangop (half)volle (vruchten) kwark, karnemelk (met fruit), melk (met fruit), milkshake, pap, pudding (met vruchtensaus) sojamelk, sojavla, vla, (vruchten) yoghurt, yoghurt drank	Chocolade-melk, chocolade-vla, magere (vruchten) kwark.
Fruit	Abrikozen, ananas, appel, appelmoes, blauwe bessen, bosbessen, bramen, citroen(sap), cranberry's, mandarijn, nectarine, passievrucht, peer, perzik, pruim, vruchtencompote, vruchten op siroop, zwarte bessen	Aardbeien, bramen, druiven, frambozen, grapefruit, kaki, kiwi, kruisbessen, mango, sinaasappel, (water)meloen, papaja	Avocado, banaan, gedroogde abrikozen, appel en pruimen, kersen, krenten/rozijnen, pruimen, rabarbermoes, rode bessen, suikermeloen tutti frutti, vijgen
Warme Maaltijd			
Soep	(natriumarm) bouillonblokje, (natriumarme) bouillon korrels, (natriumarme) bouillonpoeder, Opkikker	Bouillontablet met zout, cup-a-soup, soep uit blik/zak/pak	Bonensoep, peulvruchtensoep (met vlees), soep met vlees en groente
Vlees			Alle soorten vlees
Vis	Gamba, Hollandse garnalen, zure haring	Vissticks	Alle overige soorten vis-schaal en schelpdieren.
Gevogelte en Wild			Alle soorten gevogelte en wild
Vlees- vervangers	Tahoe	Quorn gepaneerde burger	Alle overige vlees- vervangers zoals Boon, Vegetarische slager, Goodbite, Valess, Vivera,

	Weinig Kalium	Gemiddeld Kalium	Veel Kalium
			Quorn etcetera), falafel, tempeh
Vetten	Alle soorten boter, margarine en halvarine		
Jus of saus	Jus op basis van boter en water, mayonaise, fritessaus, pesto, piccalilly, sambal oelek	Barbecuesaus, curryketchup, satésaus, tomatenketchup,	Tomaten-puree, tomaten (gezeefd pak, blik)
Kruiden en smaakmakers	Alle soorten gedroogde en verse kruiden en natriumarme kruiden (Jonnie Boer, Silvo en Verstegen), azijn, citroensap, mosterd, suiker	Jozo Bewust, Losalt	Dieetzout (Verstegen), Herbamare natrium arm, ketjap (asin of manis). Natriumarme dieet-producten zoals natriumarme aromaat, natriumarme ketjap, cacao
Groenten	Andijvie, asperges, aubergine, augurken, bloemkool, boerenkool, champignons, Chinese kool, courgette, doperwten (diepvries), koolraap, peultjes, prei, radijs, rode kool, savooiekool, snijbonen, sperziebonen, spitskool, taugé, ui, witlof, witte kool, wortelen, zilveruien, zuurkool	Andijvie (rauw), aubergine (rauw), asperges (rauw), bieten, bleekselderij, bloemkool (rauw), broccoli, Chinese kool (rauw), courgette (rauw), doperwten, groene kool, koolrabi, komkommer, kousen-band, paprika (rauw), peultjes (rauw), prei (rauw), sperziebonen (rauw), spinazie a la crème, tomaat, tuinbonen, venkel, witlof (rauw), witte kool (rauw)	Bieten (rauw), boerenkool (rauw), champignons, postelein, raapstelen, rode kool (rauw), schorseneren, spinazie, spruitjes, tomatenpuree, tuinbonen, venkel(rauw), wortelen (rauw)
Aardappelen, rijst en deegwaren	Bami, bulgur, couscous, deegwaren, mihoen, quinoa, rijst		Aardappelen (met schil), aarsappel-producten uit de diepvries, aardappel-puree (pakje), frites, rösti
Peulvruchten		Kikkererwten, kidneybonen	Bruine/witte bonen, kapucijners, linzen, sojabonen
Nagerecht			
	Zie fruit, waterijs	Zie fruit roomijs	Zie fruit, alle melknagerechten zie melk en melk-producten.
Overig			
Dranken	Dubbelfris (light), frisdrank (light/zero), ijsthee, limonadesiroop, thee, (mineraal)water (met fruitsmaak		Alle soorten koffie, chocolade-dranken, dubbeldrank, tomaten- en vruchtensap
Alcoholische dranken	Advocaat, cognac, (bessen)jenever, kruidenbitter, rum, whisky	Radler, sherry	Alle soorten wijn, kersen en rosé bier, port
Diversen	Baklava, banketstaaf, biscuit (volkoren), bonbon, borrelnootjes, boterkoek cake,	Appelflap, appeltaart, brownie, cake, gevulde koek, loempia, Mars, (vruchten)taart	Amandelen, amandelbroodje, amandelspijs, cacao poeder, chocolade-reep, chips, gevulde koek,

	Weinig Kalium	Gemiddeld Kalium	Veel Kalium
	drop, eierkoek, Japanse mix, kauwgom (suikervrij), koekje, kroepoek, olijven, pepermint, popcorn, snoepje, Snack-a-Jack, (gevulde) speculaas, spekjes, spekkoekestroop wafel, studentenhaver, Tuc koekjes, zoute stengels, zuurtje (suikervrij)		gezouten en ongezouten noten/pinda'skwarktaart, loempia, M&M's, MonChou-taart, mueslireep, saucijzenworstenbroodslagroomtaart Snickers, Sultana, Twix

Medicijnen

Wanneer het kaliumgehalte met een kaliumbeperkt dieet onvoldoende zakt, kan de arts (tijdelijk) kaliumbindende medicijnen adviseren. De arts bespreekt of u hiervoor in aanmerking komt en welk medicijn het beste is.

Websites

- www.nevo-online.nl
- www.nieren.nl
- www.nierstichting.nl
- www.voedingscentrum.nl
- <https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/>

Tot slot

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u op werkdagen contact opnemen met uw diëtist.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, neem dan gerust contact op met het secretariaat diëtetiek. Via onderstaand telefoonnummer is het ook mogelijk om een afspraak te maken bij de diëtist.

Secretariaat diëtetiek VieCuri en Vitaal in voeding en dieet

Bereikbaar op werkdagen van 8.30-17.00uur

☎ (0478) 52 27 74

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

internet: www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl