
Diëtetiek



Patiënteninformatie

Kaliumbeperkt dieet



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

U heeft een te hoog kaliumgehalte in het bloed. Uw arts heeft u daarom geadviseerd om een kaliumbeperkt dieet te volgen. In deze folder vindt u meer informatie en adviezen over voeding bij een kaliumbeperkt dieet.

Wat is kalium?

Kalium is een mineraal dat in bijna alle voedingsmiddelen voorkomt. Het heeft een belangrijke functie in het doorgeven van zenuwprikkels en het regelen van de bloeddruk en vochtbalans. Kalium komt vooral voor in de spiercellen.

Waarom een kaliumbeperkt dieet?

Wanneer de nieren goed werken, wordt het overschot aan kalium uitgeplast. Bij een verminderde nierfunctie, blijft er te veel kalium in het lichaam achter. Dit kan schadelijk zijn voor uw gezondheid. Een hoog kaliumgehalte in het bloed kan lijden tot hartklachten, zoals hartritme-stoornissen. Een veel te hoog kaliumgehalte kan zelfs leiden tot een hartstilstand.

Hoeveelheid kalium per dag

Gemiddeld krijgt iemand 4 tot 6 gram (4.000 tot 6.000 milligram) kalium per dag binnen via voeding. Hoeveel kalium u tijdens een kaliumbeperkt dieet mag gebruiken, is afhankelijk van uw bloedwaarden. Uw arts of diëtist vertelt u hoeveel kalium u per dag mag nemen. Voor nierpatiënten geldt vaak het advies om maximaal 2 tot 3 gram (2.000 tot 3.000 milligram) kalium per dag te nemen.

Voedingsmiddelen met kalium

De volgende voedingsmiddelen bevatten veel kalium:

- Aardappelen
- Groenten
- Fruit
- Vruchtensap
- Gedroogde vruchten
- Koffie
- Melkproducten
- Appelstroop
- Cacao (pure-, melk- en witte chocolade)

- Noten
- Peulvruchten (zoals witte-, bruine- en zwarte bonen, kapucijners, linzen en kikkererwten)
- Tomaat, tomatenketchup, tomatenpuree en tomatensaus

Let op: ook in natrium-/zoutarme producten kan kalium zijn toegevoegd, bijvoorbeeld:

- natriumarm (strooi)aroma / zout met minder natrium
- natriumarme ketjap
- natriumarme bouillonpoeder

U leest op het etiket of er kalium is toegevoegd.

De volgende producten bevatten *weinig* kalium:

- Rijst
- Deegwaren (zoals pasta en macaroni)
- Thee
- Frisdrank
- Kaas
- Jam
- Honing
- Suiker
- Boter
- Olie

Voedingsadviezen

Aardappelen

- Rijst en deegwaren (zoals pasta) bevatten relatief weinig kalium. Zij zijn daarom een goed alternatief voor het eten van aardappelen. Vermijd bij rijst en deegwaren het gebruik van een tomatensaus. Kies bijvoorbeeld voor een kerrie-, mosterd- of roomsaus. Daar zit minder kalium in.
- Ook stampot en patat bevatten veel kalium. Wanneer u dit eet, kies dan de rest van die dag voor producten die weinig kalium bevatten.
- Gebakken aardappelen bevatten meer kalium dan gekookte aardappelen

Groenten

- Groenten zijn kaliumrijk. Toch is het belangrijk dat u dagelijks voldoende groenten eet. Wij raden u aan om te variëren. Groenten die veel kalium bevatten zijn onder andere spinazie, andijvie en tomaten. Eet deze groenten niet te vaak. Wanneer u deze groente toch eet, kies dan de rest van die dag voor producten die weinig kalium bevatten.
- Kalium lost op in water. Rauwe groenten bevatten daarom meer kalium dan gekookte groenten. Als u rauwe groenten eet, neem daarnaast dan geen gekookte groenten.
- Peulvruchten (zoals bruine bonen, witte bonen, kapucijners, linzen, kikkererwten en gedroogde (split)erwten) zijn kaliumrijker dan groenten. Eet daar daarom geen aardappelen bij, maar kies bijvoorbeeld voor rijst.

Kookadviezen voor aardappelen en groenten

- Kook bij voorkeur al uw aardappelen en groenten. Kalium lost namelijk op in water. Wanneer u aardappelen en groenten snijdt en in ruim water kookt, gaat ongeveer 1/3 deel van het kalium verloren. Bij bereiding in een snelkookpan, magnetron, stoompan, stoommandje of in aluminiumfolie verliest u minder kalium.
- Gebruik het kookvocht van uw aardappelen of groenten niet als basis voor bijvoorbeeld een saus. Het kookvocht bevat namelijk veel kalium dat tijdens het koken van de aardappelen en groenten verloren is gegaan.
- Schil uw aardappelen voordat u ze kookt. Gekookte geschilde aardappelen bevatten namelijk minder kalium dan gepofte, rouw gebakken of in de schil gekookte aardappelen.
- (Roer)bakt u uw groenten liever? Dan behouden de groenten het hoge kaliumgehalte. U kunt dan het beste rijst of deegwaren eten bij uw groenten.

Fruit

- Neem één tot twee stuks fruit per dag.
- Wissel de fruitsoorten af. De ene soort bevat andere vitamines en mineralen dan de andere. Fruitsoorten die veel kalium bevatten zijn: kersen, suikermeloen en banaan. Eet hier kleine porties van.
- In gedroogd fruit zit extra veel kalium. Vermijd daarom deze producten.
- Eet alleen een schaalpje appelmoes of vruchtencompote ter vervanging van een stuk fruit. Dit bevat namelijk evenveel kalium als een portie vers fruit.

Dranken

- Neem maximaal twee kopjes koffie per dag.
- Neem niet meer melkproducten dan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid: een halve liter (drie glazen of schaalpjes) per dag.
- Drink bij voorkeur thee, water, frisdrank en limonade. Deze dranken bevatten relatief weinig kalium.
- Drink bij voorkeur geen vruchtensap. Een glas vruchtensap bevat namelijk evenveel kalium als een stuk fruit.

Broodbeleg

Broodbeleg dat veel kalium bevat:

- Chocoladepasta
- Hazelnootpasta
- Appel-, peren- en suikerstroop
- Chocoladehagel
- Pindakaas

Wissel deze producten af met kaliumarm broodbeleg, zoals:

- Jam
- Kaas
- Honing
- Vruchtenhagel
- Muisjes
- (Bruine) suiker

Vlees, kip en vis

Vlees, kip en vis bevatten veel kalium. Eet hiervan niet meer dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid: 100 tot 125 gram per dag.

In onderstaande tabel vindt u per product de gemiddelde hoeveelheid kalium:

Product	Gewicht (gram/milliliter)	Kalium (milligram)
1 stuk fruit	125	250
1 glas vruchtensap	150	200
1 glas frisdrank	150	0
1 opscheplepel groente	50	110
1 portie vlees/kip/vis	100	300-400
2 kleine gekookte aardappelen	100	340
1 bakje patat	150	640
1 opscheplepel gare rijst	55	10
1 opscheplepel gare deegwaren	45	20
1 opscheplepel gare peulvruchten	60	230
1 kopje koffie	150	120
1 kopje thee	150	10
1 tomaat	70	170
1 eetlepel tomatenpuree	20	230
1 glas melk/karnemelk/yoghurt	150	240
1 glas chocolademelk	150	310
1 schaalte vla	150	220
1 portie appelstroop	15	110
1 reep chocolade melk/puur	45	180
1 eetlepel noten/pinda's	20	150
1 gram dieetzout	1	250
1 gram kaas	1	16

Digitaal uw kaliuminname bijhouden

Het is ook mogelijk om digitaal uw kaliuminname bij te houden. Het Voedingscentrum heeft Mijn Eetmeter ontwikkeld. Dit is een applicatie waarmee u op uw computer of smartphone een eetdagboek bij kunt houden. Zo berekent u eenvoudig wat u dagelijks aan voedingsstoffen binnenkrijgt. Kijk voor meer informatie op mijn.voedingscentrum.nl.

Medicijnen

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

Vragen

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder? Neem dan telefonisch contact op met de polikliniek Diëtetiek. De diëtist houdt van maandag tot en met vrijdag van 08.00 tot 09.00 uur en van 16.00 tot 16.30 uur telefonisch spreekuur. Buiten deze tijden kunt u het antwoordapparaat inspreken. U wordt dan teruggebeld. De diëtist is bereikbaar op telefoonnummer (0314) 32 99 60.

Hoe gaan wij met uw vertrouwelijke gegevens om?

Zodra u zich meldt in het ziekenhuis, leggen wij persoonlijke gegevens over u digitaal vast. Die gegevens zijn geheim. Alleen de arts die u behandelt, de zorgverleners die bij uw behandeling betrokken zijn en uzelf mogen uw gegevens inzien. Het ziekenhuis is verplicht om de kwaliteit van zorg te bewaken en verbeteren. Daarom kan het nodig zijn om gegevens te verstrekken aan personen binnen of buiten het ziekenhuis. Het verstrekken van gegevens is aan wettelijke regels gebonden (zie het 'Privacyreglement Patiënten', vraag ernaar bij uw zorgverlener).

Wanneer zorgverleners van verschillende zorginstanties samenwerken bij uw behandeling, noemt men dit ketenzorg. Als het voor een goede behandeling of verzorging noodzakelijk is dat de zorgverleners uit de keten toegang hebben tot uw patiëntgegevens, dan is dit toegestaan. Dit is echter alleen toegestaan als u van tevoren duidelijk bent geïnformeerd over welke hulpverleners van welke zorginstanties deel uitmaken van deze keten en u hier geen bezwaar tegen heeft.

Daarnaast kunnen uw huisarts, de huisartsenpost en uw apotheker een samenvatting van uw medische gegevens inzien bij spoedeisende zorg buiten praktijken. Meer informatie kunt u lezen in de folder 'Uw rechten en plichten als patiënt'. Deze folder kunt u raadplegen op www.slingeland.nl.

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl