

Kaliumverrijkt dieet

Kalium is een mineraal dat in veel voedingsmiddelen voorkomt. Het lichaam heeft een bepaalde hoeveelheid kalium nodig voor het goed functioneren van allerlei organen onder andere het hart. Het kaliumgehalte in uw bloed is te laag. Daarom moet u ervoor zorgen dat u extra voedingsmiddelen gebruikt met een hoog kaliumgehalte.

Voedingsmiddelen met veel kalium

Kalium komt vooral voor in aardappelen, groenten, fruit, vruchtensappen, melkproducten, cacao, koffie, noten en peulvruchten.

Tips bij een kaliumverrijkt dieet

U kunt het kalium in uw voeding verhogen door de volgende richtlijnen te volgen:

- Eet voldoende aardappelen. Vers gebakken aardappelen en frites bevatten meer kalium dan gekookte aardappelen.
- Eet voldoende groenten. Groenten die veel kalium bevatten zijn: spinazie, postelein, andijvie, tomaten, peulvruchten (kapucijners, bruine bonen, linzen, witte bonen).
- Kook in weinig water en gebruik zo mogelijk het groentenat voor een sausje. Kalium is namelijk oplosbaar in water. Bij het afgieten verliest u dit water waarin het kalium is opgelost.
- Eet rauwe groenten. Kalium is oplosbaar in water. Daarom is het kaliumgehalte van rauwe groenten hoger dan van gekookte groenten.
- Eet tenminste 3 porties fruit per dag. Vers fruit bevat veel kalium, vooral bananen en kiwi's. Fruit kunt u vervangen door vruchtensap. Te denken valt aan sinaasappelsap, appelsap, tweedrank. Ook tomatensap bevat veel kalium.
- Drink of eet tenminste 3 porties melk of melkproducten. Te denken valt aan vla, pap, pudding, yoghurt, melk, chocolademelk.

Tot slot

Overleg met uw arts hoe lang u dit dieet moet volgen. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met uw diëtist.

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven



Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl

Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: maandag 9 oktober 2017