

Kaliumverrijkt dieet

Kalium is een mineraal dat betrokken is bij het regelen van de vochtbalans en de bloeddruk in het lichaam. Kalium heeft daarbij een gunstig effect op de bloeddruk, omdat kalium het bloeddruk verhogende effect van natrium tegenwerkt. Daarnaast zorgt kalium er samen met natrium voor dat zenuwprickers goed geleid worden en spieren zich samentrekken.

Een kaliumtekort kan ontstaan na hevig braken, ernstige diarree en door het gebruik van sommige soorten plasmedicatie. Gebruik alleen kaliumtabletten als dit geadviseerd wordt door uw arts. Het gebruik van producten rijk aan kalium is ook een prima oplossing. Bij nierproblemen kan een te hoog kalium ontstaan en kan een kaliumverrijking een averechts effect hebben.

We spreken van een te laag kaliumgehalte als de waarde onder de 3.5 mmol/l is.

Voedingsmiddelen met veel kalium

Kalium komt in bij alle voedingsmiddelen voor. Het zit vooral in groente, fruit, aardappelen, vlees, vis, noten en ook in melkproducten, brood, cacao en koffie.

Tips bij een kaliumverrijkt dieet

Wanneer u gezond en gevarieerd eet volgens de Schijf van Vijf krijgt u voldoende kalium binnen. Het Voedingscentrum heeft onderstaande richtlijnen hiervoor opgesteld:

Voedingsmiddelen	Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid per leeftijdsgroep					
	19-50 jaar		51-69 jaar		70 jaar en ouder	
	man	vrouw	man	vrouw	man	vrouw
gram groente	250	250	250	250	250	250
porties fruit	2	2	2	2	2	2
bruine of volkoren boterhammen	6-8	4-5	6-7	3-4	4-6	3-4
opschelepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	4-5	4-5	4	3-4	4	3-4
*gram vis	100	100	100	100	100	100
*opschelepels peulvruchten	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
*gram vlees	Max. 500	Max. 500	Max. 500	Max. 500	Max. 500	Max. 500
*eieren	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
gram ongezouten noten	25	25	25	15	15	15
porties zuivel	2-3	2-3	3	3-4	4	4
gram kaas	40	40	40	40	40	40

gram smeer- en bereidingsvetten	65	40	65	40	55	35
liter vocht	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2

*De hoeveelheden in dit vak zijn per week. Binnen dit vak kiest u dagelijks 1 portie en is het belangrijk te variëren, kies bijvoorbeeld 1x per week voor vis, 1x per week voor peulvruchten, 1x per week eieren en de overige dagen voor een portie vlees (100 gram).

U kunt het kalium in uw voeding verder 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, spruitjes, champignons, broccoli, tuinbonen, knolselderij, 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 tenminste 2 porties fruit per dag. Vers fruit bevat veel kalium, vooral bananen, kiwi's, avocado, suikermeloen, rode bessen en abrikozen. Fruit kunt u vervangen door vruchtensap. Te denken valt aan sinaasappelsap, appelsap, tweedrank. Ook tomatensap en gedroogd fruit (pruimen, rozijnen, abrikozen) bevatten 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