

Richtlijnen voor een kaliumbeperkte voeding

Dieetbehandeling voor:

Naam:

Geboortedatum:

Datum van afgifte:

Naam diëtist:

Kaliumbeperkt eten is een voeding die weinig kalium bevat. Om verschillende redenen kan het kaliumgehalte in het bloed te hoog zijn (hoger dan 5,0 mmol/liter). Bijvoorbeeld na een grote operatie of bij verminderde nierfunctie. Het is dan nodig de inname van kalium via de voeding te beperken. Zo'n kaliumbeperkte voeding kan tijdelijk of blijvend zijn, afhankelijk van de oorzaak. Uw diëtist bespreekt dit met u.

Kalium

Kalium is een mineraal dat in vrijwel alle voedingsmiddelen voorkomt. Kalium komt in het lichaam voor in spiercellen. Het heeft een belangrijke functie bij de geleiding van zenuwprikkels. Verder speelt het, samen met natrium, een rol bij de handhaving van een goede waterhuishouding in het lichaam. Een te hoge kaliumspiegel in het bloed kan leiden tot hartklachten (hartritmestoornissen of een hartstilstand).

Kaliumrijke levensmiddelen

Levensmiddelen die veel kalium bevatten vindt u hieronder. Volg het gebruikadvies.

- **Koffie:** drink geen koffie tenzij de diëtist anders met u heeft afgesproken. Drink ook geen cafeïnevrije koffie. Thee is wel toegestaan, met uitzondering van zoethoutthee.
- **Aardappelen:** eet maximaal 3x per week aardappelen. Wissel deze af met rijst of pasta; deze bevatten geen kalium. Eet maximaal 1x per week friet of stampot, dit zijn zeer kaliumrijke gerechten.
- **Groenten:** eet 1 portie (=150 gram) groenten per dag. Kies òf gekookte groenten òf rauwkost. Neem geen bieten, champignons, koolrabi, tuinbonen, doperwtten, spinazie, postelein, schorseneren, tomaten, venkel. Deze bevatten erg veel kalium.
- **Soep:** gebonden soep met veel groenten en soepvlees bevat veel kalium. Erwtten- en bonensoep bevatten ook veel kalium. Heldere soep met groenten en vlees bevat minder kalium. Bouillon bevat geen kalium.
- **Fruit:** gebruik maximaal 1 portie fruit per dag. Dit mag ook 1 glas vruchtensap, groentesap of een schaalpje appelmoes/compote zijn. Neem geen avocado, banaan, bramen, rode bessen, druiven, kersen/morellen, kiwi en suikermeloen. Deze bevatten allemaal veel kalium. Neem ook geen gedroogde vruchten, zoals krenten, rozijnen, dadels, vijgen, abrikozen, pruimen of tuttifrutti.
- **Melkproducten:** gebruik maximaal 3 melkproducten per dag, inclusief nagerecht. Ook drinkontbijtproducten bevatten veel kalium.
- **Broodbeleg:** gebruik geen appelstroop, pindakaas en chocoladepasta. Alle overige soorten zoet beleg zijn toegestaan. Kaas is toegestaan, het bevat geen kalium.
- **Vlees en vleeswaren:** gebruik 1 portie (=100 gram) vlees, vis of kip bij de warme maaltijd en maximaal 3x vleesbeleg bij de broodmaaltijden.
- **Noten:** gebruik geen chips, noten en pinda's en gebruik weinig pindakaas. Kroepoek, Japanse mix zonder pinda's, Pepsils® (zoute stokjes) en Bugles® (maischips) zijn toegestaan.
- **Peulvruchten:** gebruik maximaal 1x 14 dagen peulvruchten zoals bruine bonen, witte bonen, kapucijners, linzen, kikkererwtten en spliterwtten. Dit geldt ook voor erwttensoep of bonensoep.
- **Diversen:** gebruik geen chocolade, drop, pizza, tomatensap, tomatenpuree, ketjap, dieetzout (kaliumchloride) en producten met dieetzout (bijv. Blue Band brood 'goede start' en Becel Pro Active 'goed voor de bloeddruk').

Kaliumarme levensmiddelen

Levensmiddelen die weinig kalium bevatten kunnen vrij gebruikt worden. Hieronder vallen de volgende producten:

- Margarine, halvarine, roomboter, olie, slagroom, crème fraîche.
- Water, thee (met uitzondering van
- zoethoutthee), frisdrank zoals sinas, cassis, cola, 7-up®, ranja en alcoholische dranken.
- Rijst, pasta zoals macaroni, spaghetti en tagliatelle.
- Alle kaassoorten.
- Jam, vruchtenhagel, muisjes, honing, suiker, Sandwich spread®.
- Snoep en koek met uitzondering van chocolade, bonbons en drop.
- Waterijs.
-

Tips voor de bereiding

- Bij het koken van aardappelen en groenten gaat ongeveer 1/3 deel van het kalium verloren. Bereid aardappelen en groenten daarom liever niet in de magnetron of stoompan. Omdat er weinig water wordt gebruikt en de bereidingstijd korter is, gaat er nauwelijks kalium verloren.
- Gebruik groentenat niet voor soep en sausjes. In het vocht zit namelijk veel kalium. Dit geldt ook voor het kookwater van aardappelen.
- Bij het roerbakken en smoren van groenten in boter of olie treedt bijna geen kaliumverlies op. Eet er daarom rijst of pasta bij in plaats van aardappelen.

Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met de afdeling Diëtetiek: dietetiek@etz.nl of via het secretariaat Paramedische Zorg, telefoonnummer: (013) 221 00 50.

Persoonlijke diëtbehandeling

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Noteer hieronder uw vragen

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00
Secretariaat Paramedische Zorg: (013) 221 00 50