

Richtlijnen voor een kaliumrijke voeding

Dieetbehandeling voor:

Naam:

Geboortedatum:

Datum van afgifte:

Naam diëtist:

Een kaliumrijke voeding is een voeding die veel kalium bevat. Wanneer uw lichaam te weinig kalium bevat, wordt een kaliumrijke voeding geadviseerd. Dit is meestal een tijdelijk voedingsadvies.

Kalium

Kalium is een mineraal dat in bijna alles wat u eet voorkomt. Kalium bevindt zich in het lichaam in spiercellen. Het heeft een belangrijke functie bij de geleiding van zenuwprikkels. Verder speelt het, samen met natrium, een rol bij het regelen van een goede vochthuishouding in het lichaam.

Om verschillende redenen kan het kalium in het bloed te laag zijn (lager dan 3,5 mmol/liter). Bijvoorbeeld na langdurige diarree of bij veelvuldig braken. Ook bij bepaalde plasmedicatie (plastabletten) kan het kalium in het lichaam te laag worden. Een te lage kaliumspiegel in het bloed kan leiden tot hartklachten (hartritme stoornissen of een hartstilstand).

Levensmiddelen die veel kalium bevatten en een advies hoe die te gebruiken in een kaliumrijke voeding:

- Koffie: drink, als u ervan houdt, regelmatig een kopje koffie.
- Aardappelen: probeer dagelijks een aardappelgerecht te kiezen bij de warme maaltijd, zoals gekookte aardappelen, aardappelpuree, stampot of gebakken (kriel)aardappeltjes. Ook friet bevat veel kalium.
- Groenten: eet dagelijks een portie gekookte groenten en zo mogelijk een schaalte rauwkost. Tomaten, spinazie en postelein leveren erg veel kalium.
- Vlees: eet een portie vlees, vis of kip bij iedere warme maaltijd.
- Peulvruchten: eet regelmatig bruine bonen, witte bonen, kapucijners, linzen ((split)erwten) en erwten- of bonensoep. Kies dit eventueel bij de warme maaltijd.
- Fruit: eet minimaal twee porties fruit per dag. Banaan is zeer kaliumrijk. Drink daarnaast vruchtensap zoals appelsap, sinaasappelsap, druivensap of Dubbeldrank® (frisdrank zoals cassis, cola, 7-up bevatten geen kalium). U kunt ook kiezen voor groentesap of een schaalte appelmoes/compote.
- Gedroogde vruchten: zoals krenten, rozijnen, dadels, vijgen, abrikozen, pruimen en tuttifrutti.
- Melkproducten: gebruik minimaal drie melkproducten per dag, zoals melk, karnemelk, chocolademelk, yoghurt, kwark, vla, pudding en pap.
- Broodbeleg: appelstroop, pindakaas, chocoladehagelslag en chocoladepasta leveren veel kalium.
- Noten: noten, pinda's en chips leveren veel kalium.
- Chocolade: alle producten bereid met cacao zijn kaliumrijk. U kunt deze regelmatig als tussendoortje eten. Denk hierbij aan chocolade, bonbons en candybar (zoals Mars®, Snickers® en Bounty®).

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 dieetbehandeling

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

Noteer hieronder uw vragen

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

Belangrijke telefoonnummers

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