

# Kaliumbeperkt dieet

**U hebt het advies gekregen om een kaliumbeperkt dieet te volgen. Het kaliumbeperkt dieet wijkt af van de richtlijnen gezonde voeding en is onderdeel van een medische behandeling. De diëtist kan een voedingsadvies op maat geven om daarmee uw voedingstoestand zo goed mogelijk te houden. Overleg met uw arts of diëtist hoe lang u dit dieet moet volgen.**

**Deze folder dient ter ondersteuning van een dieetbehandeling.**

## Kalium

Kalium is een mineraal dat in het lichaam onder andere zorgt voor de bloeddruk, de vochtbalans en voor goede werking van zenuwen en spieren. Door sommige omstandigheden kan het kaliumgehalte in het bloed te hoog worden, bijvoorbeeld als de nieren niet (goed) meer werken. Kalium komt via voeding het lichaam in. Als het kaliumgehalte in uw bloed te hoog is moet u ervoor zorgen dat uw totale voedingsinname niet teveel kalium bevat. Dit noemen we een kaliumbeperkt dieet.

## Voedingsmiddelen met veel kalium

Kalium zit vooral in groente, fruit, aardappelen, peulvruchten, noten, cacao (chocolade) en melk(producten). Producten die hiervan gemaakt zijn zoals vruchtensap, smoothie, soep, chips en frites bevatten ook veel kalium. Daarnaast zit er veel kalium in appelstroop, natriumarm dieetzout en in sommige natriumarme dieetproducten. Bij een kaliumbeperkt dieet is het belangrijk bewust te zijn dat genoemde voedingsmiddelen bijdragen aan de kaliuminname om zo een opstapeling van kalium te voorkomen.

## Tips bij een kaliumbeperkt dieet

U beperkt uw inname van kalium door de volgende richtlijnen te volgen:

- Vervang aardappelen minimaal 2x per week door rijst of pasta. Ook wraps of (volkoren)brood kunnen een alternatief zijn.
- Stampot en frites bevatten veel kalium. Zet dit niet te vaak op het menu en hou rekening met uw keuzes de rest van de dag.
- Kook in een ruime hoeveelheid water en gooi dit kookvocht weg. Bij het koken van aardappelen en groenten lost ca 1/3 van het kalium op in het kookvocht. Gebruik het kookvocht daarom liever niet voor een sausje. Bij roerbakken of stomen treedt geen kaliumverlies op.

*De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.*

- De hoeveelheid kalium in groente verschilt per soort, wissel daarom verschillende groentesoorten af. Voorbeelden van groente met veel kalium zijn spinazie, postelein, avocado, tomaten (ook tomatenpuree), peulvruchten (ook hummus). Eet zo min mogelijk rauwe groenten, deze bevatten meer kalium dan gekookte groenten.
- Eet maximaal 1 portie fruit (100 gram) per dag en varieer. Vooral bananen, kersen, meloen en kiwi's zijn rijk aan kalium. Minder kalium zit in appel, peer, sinaasappel en mandarijn. Appelmoes, pruimenmoes en fruit uit glas of blik zijn ook rijk aan kalium, net als gedroogd fruit (bijv krenten of rozijnen).
- Broodbeleg met veel kalium is hummus, rauwkostsalade, appelstroop, chocoladehagel, chocoladevlokken en chocoladepasta. Weinig kalium zit in kaas, vleeswaren, jam, honing, gekleurde hagel, anijshagel en muisjes.
- Drinken met veel kalium: vruchtensap, zoals sinaasappelsap, appelsap en druivensap. Ook smoothies, Roosvicee en tomatensap bevatten veel kalium. In plaats hiervan kunt u limonade, (ijs)thee, frisdrank of water kiezen.
- Drink maximaal 2 kleine kopjes koffie per dag; cafeïnevrije koffie bevat evenveel kalium als gewone koffie. In thee zit geen kalium.
- Neem maximaal 2 porties melk of melkproducten, zoals vla, pap, pudding, yoghurt. Dit geldt ook voor plantaardige varianten. In de meeste kaassoorten zit weinig kalium. In chocolademelk en toetjes met chocola zit teveel kalium waardoor het niet in een kaliumbeperkt dieet past.
- Neem liever geen cacao (chocola), pinda's en noten. Witte chocola bevat net zoveel kalium als melkchocola of pure chocola.
- Neem geen natriumarme dieetproducten, zoals dieetzout. In deze producten kan het gewone zout vervangen zijn door kaliumzout.

## **Medicijnen**

Soms schrijft de arts u naast een dieet ook kaliumbindende medicatie voor. Gebruik deze volgens voorschrift.

## **Vragen?**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met uw diëtist, telefoonnummer (040) 888 90 40.