

Kaliumverrijkt dieet

Deze folder dient ter ondersteuning van een dieetbehandeling. De diëtist kan een voedingsadvies op maat geven.

Kalium

Kalium is een mineraal dat in veel voedingsmiddelen voorkomt. Het lichaam heeft een bepaalde hoeveelheid kalium nodig voor het goed functioneren van allerlei organen waaronder 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 voor een kaliumverrijkt dieet

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

- Bij het koken van aardappelen en groenten in ruim water lost ca 1/3 van het kalium op in het kookvocht. Bij het afgieten verliest u dit water waarin het kalium is opgelost. Kook in weinig water en gebruik zo mogelijk het groentenat voor een sausje.
- Eet voldoende aardappelen (150-200 gram).
Vers gebakken aardappelen en frites bevatten meer kalium dan gekookte aardappelen. Rijst en deegwaren bevatten geen kalium.
- Eet voldoende groenten (150-200 gram).
Groenten die veel kalium bevatten zijn: spinazie, postelein, andijvie (deze groenten zijn nitraatrijk, dus niet meer dan 2x per week), tomaten, peulvruchten (kapucijners, bruine bonen, linzen, witte bonen). Bij roerbakken of smoren van groente in boter of olie treedt geen kaliumverlies op.

Ook rauwe groenten bevatten meer kalium dan gekookte groenten; bijvoorbeeld rauwkost bij de broodmaaltijd of salade bij de warme maaltijd.

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.

- Gebruik ruim fruit (2-3 porties).
Vers fruit bevat veel kalium, vooral bananen en kiwi's. Fruit kunt u vervangen door vruchtensap. Te denken valt aan sinaasappelsap, appelsap, tweedrank. Tomatensap bevat veel kalium.
- Drink of eet voldoende melk of melkproducten (3 porties). Te denken valt aan vla, pap, pudding, yoghurt, (chocolade)melk.

Overleg met uw arts of diëtist hoe lang u dit dieet moet volgen.

Vragen?

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

Notities

Heeft u vragen over uw behandeling? We raden u aan ze hier op te schrijven. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet.