

Kalium

Kalium is een mineraal dat in vrijwel alle voedingsmiddelen voorkomt. Kalium heeft een belangrijke functie bij de geleiding van zenuwprirrels. Verder speelt het, samen met natrium, een rol bij de regulering van een goede waterhuishouding in het lichaam. Als de nieren normaal werken wordt het kalium dat u met voeding eet weer uitgeplast. Bij een verminderde nierfunctie blijft er te veel kalium in het lichaam achter. Dit kan tot hartklachten (bijv. ritmestoornissen) leiden. Bij een veel te hoog kaliumgehalte in het bloed is er zelfs kans op een hartstilstand.

Een kaliumbeperkt dieet is nodig als het kaliumgehalte in het bloed hoger is dan 5.0 mmol/L bij chronische nierinsufficiëntie en hoger is dan 5.5 mmol/l bij dialyse.

De belangrijkste kaliumbronnen in de voeding zijn:

Aardappelen, groente, fruit, vruchtensap, gedroogde vruchten, koffie, tomaat, melkproducten, cacao, noten, peulvruchten en natriumarme dieetproducten.

Kalium staat meestal niet op het etiket

Op het etiket staat bij de voedingswaarde meestal niet vermeld hoeveel kalium erin zit. Dit is namelijk niet verplicht. Veel voedingsmiddelen bevatten van nature kalium. Als kalium niet op het etiket staat, wil dat dus niet zeggen dat er geen kalium in zit. Als kalium is toegevoegd, is het wel verplicht dit te vermelden op het etiket. Meestal gaat het dan om kaliumzout (ook wel: dieetzout, kaliumchloride of E508).

Algemene adviezen:

- Gebruik maximaal 2-4 koppen koffie per dag.
- Gebruik maximaal 1-2 stuks fruit of 1-2 glazen vruchtensap per dag.
- Kook groenten en aardappelen in ruim water.
- Neem 1-2 x per week rijst of pasta als warme maaltijd (rijst/pasta bevatten namelijk geen kalium).
- Gebruik geen natriumarme dieetproducten, zoals natriumarme bouillonpoeder, natriumarm dieetzout, natriumarme ketjap en natriumarme strooiaroma.

bron: nieren.nl

www.mcl.nl

Afdeling diëtetiek

©MCL juli 2024

Docnr. 38460 (1)