

Minder kalium in uw voeding

Bij nierschade

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Advies bestemd voor:

.....

Datum:

Heeft u vragen over deze folder of het dieetvoorschrift, neem dan gerust contact op met uw diëtist.



Sticker

Inleiding

U heeft van uw specialist het advies gekregen om minder kalium in uw voeding te gaan gebruiken, omdat de nieren niet goed werken. In deze folder leggen we uit waarom dit nodig is en waarop u moet letten.

Wat is kalium?

Kalium is een mineraal dat onmisbaar is voor het lichaam. Kalium is nodig om spieren te kunnen laten samentrekken. Ook is kalium belangrijk bij het geleiden van zenuwprikkels. Samen met natrium (zit in keukenzout), heeft kalium een belangrijke functie bij het regelen van de bloeddruk.

Kalium komt in vrijwel alle voedingsmiddelen voor. In Nederland bevat een gemiddelde voeding ongeveer 4000 mg kalium per dag.

Waarom minder kalium?

Als de nieren goed werken, houden zij het kaliumgehalte in het lichaam constant. Een teveel aan kalium wordt dan gewoon weer uitgeplast. Bij een verminderde nierfunctie lukt dit niet goed. Er blijft dan teveel kalium achter in het bloed.

Een te hoog kaliumgehalte kan leiden tot spierkrampen en hartritmestoornissen. In ernstige gevallen bestaat dan de kans op een hartstilstand.

Minder kalium, maar hoe?

Bij een verminderde nierfunctie is het nodig om een kaliumbeperkt dieet te volgen. Afhankelijk van het kaliumgehalte in uw bloed, moet de hoeveelheid kalium in uw voeding teruggebracht worden naar 2000 - 3000 mg per dag.

Bij een kaliumbeperkt dieet zijn geen producten verboden. **Het gaat om de totale hoeveelheid kalium die u per dag binnenkrijgt.**

Kalium komt in veel voedingsmiddelen voor. Sommige producten bevatten meer kalium dan andere. Binnen de hoeveelheid kalium die u maximaal per dag mag hebben, kunt u variëren. Een maaltijd met veel kalium mag dus wel, maar dan moeten die dag uw andere maaltijden wel kaliumarm zijn. Ook kunt u die dag kaliumrijke voedingsmiddelen zoals koffie en fruit laten staan.

Adviezen om de hoeveelheid kalium in uw voeding te verminderen

- **Aardappelen/stamppot:** aardappelen zijn kaliumrijk, aardappelproducten zoals aardappelkroketjes, aardappelpuree, patat frites en chips bevatten extra veel kalium. Rijst en pasta zijn goede kaliumarme alternatieven.
In stamppot worden veel aardappelen gebruikt. Daardoor zijn dit kaliumrijke maaltijden.
Kalium is oplosbaar in water. Het kaliumgehalte in aardappelen en groenten kunt u met ongeveer 1/3 verminderen wanneer u deze in ruim water kookt en het water afgiet. Ook kunt u de aardappelen geschild een dag in water laten staan, afgieten en in nieuw water koken.
- **Peulvruchten:** eet peulvruchten (witte/bruine bonen, kapucijners, (split)erwten en linzen) bij voorkeur niet in combinatie met aardappelen, maar met rijst of pasta.

- **Groente:** in alle groentesoorten zit kalium. Toch heeft u iedere dag verse groente nodig. De ene soort groente bevat meer kalium dan de andere. In een portie groente van ongeveer 150 gram zit gemiddeld 450 mg kalium. Groenten waar **veel** kalium in zit zijn in het algemeen groene bladgroentes zoals spinazie en postelein. Verder ook onder andere bleekselderij, koolrabi, spruitjes, tomaat, tuinbonen, venkel en prei. Gebruik deze soorten niet of gebruik een kleine portie in combinatie met rijst of pasta.

Bereiden van groente

Kalium is oplosbaar in water. Als u de groente kookt, gooi dan het kookvocht weg en gebruik deze niet voor het maken van sauzen. Er gaat minder kalium verloren als u groente roerbakt of klaarmaakt in de magnetron, snelkookpan, stoommandje, stoompan of gaar maakt in aluminiumfolie. Bij deze bereidingsmethoden wordt namelijk minder vocht gebruikt. In groente- en tomatensap zit veel kalium. Gebruik dit liever niet.

- **Fruit:** in alle soorten fruit zit veel kalium. Maar u heeft wel iedere dag vers fruit nodig. Eet daarom per dag niet meer dan één portie fruit. Hier zit gemiddeld 200 mg kalium in. Eén portie is bijvoorbeeld: één appel, kiwi, peer, perzik, sinaasappel of een schaalte fruit met max. 100 g aardbeien, ananas, bramen, druiven of bessen. Kies bij voorkeur geen banaan, mango, kersen en meloen. Deze bevatten veel kalium. In plaats van één portie fruit kunt u een klein glas sap gebruiken, zowel vers als uit pak. In fruit op sap/siroop uit blik of pot zit minder kalium dan vers fruit. Het sap/de siroop kunt u beter niet gebruiken, omdat dit kalium uit het fruit bevat. Let op: appelmoes, stoofpeertjes en rabarber bevatten ook kalium!

In *gedroogd fruit* zoals abrikozen, pruimen, appeltjes, tuttifrutti, krenten, rozijnen, dadels en vijgen zit extra veel kalium. Vermijd daarom deze producten.

- **Melk:** in melk en melkproducten (behalve kaas) zit veel kalium. Gebruik per dag bij voorkeur niet meer dan twee melkproducten (nagerecht meegerekend).
- **Koffie:** in koffie zit veel kalium. Dit geldt voor alle soorten: filterkoffie, Senseo-koffie, koffie uit een 'luxe' koffiemachine en zakjes oploskoffie. Cafeïnevrije koffie en bamboe-koffie bevatten evenveel kalium als gewone koffie. Drink liever niet meer dan twee koppen koffie per dag. Thee bevat geen kalium.
- **Chocolade:** ook in chocolade zit veel kalium. Gebruik dit dus met mate. Witte chocolade bevat evenveel kalium als melk- en pure chocolade. Denk ook aan beleg als chocoladepasta en -hagel.
- **Noten en pinda's:** ook hierin zit veel kalium, gebruik deze dus met mate. Denk ook aan pindakaas en hazelnootpasta.

Let op:

Zoutvervangers met kalium

Kaliumchloride wordt vaak als smaakmaker gebruikt in zoutarme producten. Deze producten worden afgeraden:

- Herbamare natriumarm kruidenzout en Knorr Aromat smaakverfijner natriumarm.
- Jozo light en Losalt mineraalzout.
- Dieetzout.

Let goed op de ingrediënten die op de verpakking staan. Als kaliumchloride genoemd wordt, is het product voor u niet geschikt.

Resonium

Als het kaliumgehalte in uw bloed ondanks de dieetadviezen te hoog blijft, schrijft de nefroloog u Resonium voor. De arts schrijft u voor hoeveel én op welke tijd u de Resonium moet innemen.

De Resonium-poeders kunt u mengen met wat water of vla. Een afgestreken maatlepel bevat 15 gram Resonium.

Door de zanderige structuur is het soms lastig de Resonium in te nemen. Blijf dus goed roeren. Gebruik de Resonium bij een kaliumrijke maaltijd, dit is meestal de warme maaltijd.

Meer informatie

www.nierstichting.nl

Op de website van de Nierstichting vindt u o.a. informatie over alles wat met de nieren te maken heeft en over wat het betekent om een nierziekte te hebben

www.nieren.nl

Op de website www.nieren.nl vindt u alle informatie over de verschillende nierziekten en behandelingen. Tegelijk is nieren.nl een community waar men ervaringsdeskundigen kan ontmoeten in een beveiligde omgeving.

www.nvn.nl

De nierpatiëntenvereniging is een vereniging van vrijwilligers: voor nierpatiënten en door nierpatiënten. Zij behartigt de belangen van de nierpatiënt en geeft informatie en voorlichting over diverse onderwerpen.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Belt u dan gerust uw diëtist, het telefoonnummer staat op de sticker op de eerste pagina.

Uitsluitend voor het maken of wijzigen van poliklinische afspraken belt u naar tel. (078) 652 33 97 (op maandagochtend, dinsdag en donderdag).

Albert Schweitzer ziekenhuis
april 2020
pavo 1071