

Kalium

Informatie voor patiënten met een
nierziekte

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

**albert
schweitzer**

Wat is kalium?

Kalium is een belangrijk mineraal dat ons lichaam nodig heeft. Het zorgt ervoor dat ons hart goed klopt, onze spieren kunnen bewegen, onze zenuwen signalen doorgeven en de hoeveelheid vocht en zout in het lichaam in balans blijft.

Normaal zorgen de nieren ervoor dat er niet te veel of te weinig kalium in het bloed blijft. Als de nieren niet goed werken, kunnen ze kalium minder goed uit het lichaam halen. Dan blijft er te veel kalium in het bloed. Dat is gevaarlijk, vooral voor het hart. Het hart kan dan onregelmatig gaan kloppen en in ernstige gevallen zelfs stoppen. Daarom moeten nierpatiënten vaak opletten met de hoeveelheid kalium die ze binnenkrijgen via eten en drinken. Dit noemen we een kaliumbeperkt dieet.

Een kaliumbeperkt dieet

Een gezonde volwassene heeft 3500 mg kalium per dag nodig. Als u een kaliumbeperkt dieet moet volgen, dan krijgt u te horen hoeveel kalium u per dag mag gebruiken. Voor veel mensen gaat het om 2000 - 3000 milligram (= 2 tot 3 gram) per dag. De hoeveelheid kalium die u mag, hangt dus af van het kaliumgehalte in uw bloed.

Kalium staat meestal niet op het etiket

Op de meeste etiketten staat niet hoeveel kalium er in een product zit. In veel voedingsmiddelen zit van nature al kalium. Als kalium niet op het etiket staat, betekent dat dus niet dat er geen kalium in zit. Als kaliumzout is toegevoegd aan het product, dan staat dit wel op het etiket. Kaliumzout wordt ook wel dieetzout, kaliumchloride of E508 genoemd.

Voorbeeld van producten met kalium

fruit
200 mg kalium
stuk



appelsap
200 mg kalium
glas



cola
0 mg kalium
glas



aardappel
170 mg kalium
stuk



frites
640 mg kalium
portie



gekookte rijst
20 mg kalium
opscheplepel



volkoren pasta
60 mg kalium
portie



**gekookte
peulvruchten**
180 mg kalium
opscheplepel



koffie
100 mg kalium
kopje



thee
10 mg kalium
kopje



tomaat
220 mg kalium
stuk



tomatenpuree
320 mg kalium
eetlepel



melk
250 mg kalium
glas



chocolademelk
290 mg kalium
glas



via
200 mg kalium
schaaltje



appelstroop
120 mg kalium
boterham



chocolade
300 mg kalium
reep



pinda's
190 mg kalium
handje



dieetzout
1000 mg kalium
theelepel



Let op: kaliumzout wordt vaak als smaakmaker gebruikt in zoutarme producten. Het natrium wordt dan vervangen voor kalium. U kunt deze producten beter niet gebruiken. Voorbeelden hiervan zijn: dieetzout, Herbamare natriumarm kruidenzout, Knorr Aromat natriumarm, Jozo light en Losalt mineraalzout. Kortom let dus goed op de ingrediënten die op de verpakking staan.

Producten met veel kalium

- Aardappelen
- Groente (vooral tomaten en avocado)
- Peulvruchten, zoals witte en bruine bonen, kapucijners en linzen
- Fruit (vooral bananen, kersen en mango) en gedroogd fruit, zoals dadels en rozijnen
- Appelstroop
- Noten en pinda's
- Melk en melkproducten
- Chocolade (ook wit)
- Koffie (óók cafeïnevrije koffie)

Het is niet zo dat u deze producten helemaal niet meer mag eten als u een kaliumbeperkt dieet volgt. Probeer vooral te letten op hoeveel kalium u in totaal binnenkrijgt op een dag.

TIP: Kalium lost op in water. Kook aardappelen en groenten in ruim water. Bij het koken verliezen ze kalium. Gooi het kookvocht weg, gebruik het niet voor bijvoorbeeld een sausje.

Let op: in groentesap en vruchtensap zit véél kalium en het wordt heel snel opgenomen door het lichaam. Dat zorgt voor een flinke stijging van kaliumgehalte in het bloed. Drink dus geen sap.

Producten laag in kalium

Er zit weinig kalium in thee, rijst, deegwaren zoals macaroni en spaghetti, frisdrank, kaas, (dieet)margarine, roomboter, olie, jam, suiker en honing.

Hoeveelheid

Bij een kaliumbeperkt dieet raden we gemiddeld het volgende aan:

- Fruit: maximaal 1 stuk per dag (100–125 gram), géén vruchtensap
- Aardappelen: maximaal 3 stuks (150 gram) per dag en maximaal 3 á 4 keer per week (wissel dit af met volkorenpasta of zilvervliesrijst)
- Groente: maximaal 200 gram per dag
- Melkproducten: maximaal 2 porties per dag
- Koffie: maximaal 2 kopjes per dag

Als het kaliumgehalte te hoog blijft

Het kaliumgehalte in uw bloed kan te hoog blijven. Zelfs als u het dieet goed volgt. Als dat zo is, dan kan de nefroloog besluiten om u (tijdelijk) medicijnen voor te schrijven, zoals Resonium® of Sorbisterit®.

Dat zijn poeders die u kunt mengen met wat water, limonade, vla of yoghurt. Neem het niet in met vruchtensappen.

Door de zanderige structuur lost het poeder niet heel goed op.

Daarom moet u goed blijven roeren. Als u dat toch te lastig vindt, dan kunt u Resonium® of Sorbisterit® ook verwerken in deeg als u bijvoorbeeld koekjes, cake, taart of pannenkoeken bakt.

Meer informatie

Nierstichting

Op de website van de Nierstichting staat een filmpje waarin alles nog eens duidelijk wordt uitgelegd. U kunt deze link gebruiken of de QR-code scannen:

nierstichting.nl/alles-over-nieren/voeding-dieet-je-nieren/kalium-en-voeding



Behalve de video's vindt u er meer nuttige informatie. Zoals de 'analysetabel voedingsmiddelen', waarin u kunt vinden hoeveel kalium er in producten zit. Ook de hoeveelheid zout, eiwit, fosfaat en koolhydraten staat hierin. Daarnaast staan er ook veel lekkere recepten op de website.

Voedingscentrum

Met de Mijn Eetmeter-app van het Voedingscentrum krijgt u inzicht in de hoeveelheid Kalium (en andere voedingsstoffen) die u via uw voeding binnenkrijgt. Scan de QR-code voor meer informatie:



Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Belt u dan gerust uw diëtist. Voor het maken of wijzigen van poliklinische afspraken belt u naar tel. (078) 652 33 97 (op maandag-, dinsdag- en donderdagochtend).

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/.

Albert Schweitzer ziekenhuis
maart 2026
pavo2182