

PATIËNTEN INFORMATIE

Voedingsadviezen
om kaliumbeperkte
voeding te gebruiken

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis





Hieronder vindt u adviezen over kaliumbeperkte voeding.

Kalium

Kalium is een mineraal dat in bijna alle voedingsmiddelen voorkomt. In het lichaam komt kalium vooral voor in de spiercellen. Dit mineraal heeft een belangrijke functie bij de geleiding van zenuwprikkels en het speelt samen met natrium een rol bij het regelen van de vochtbalans in het lichaam. Gemiddeld gebruikt de Nederlander 4-6 gram kalium (= 4000-6000 mg) per dag.

Bij nierfunctiestoornissen of bij het gebruik van bepaalde medicijnen voor de bloeddruk kan het kaliumgehalte in het bloed te hoog worden. Een te hoog kaliumgehalte in het bloed kan leiden tot hartritmestoornissen en in het ergste geval tot een hartstilstand. In deze richtlijn vindt u informatie om het kalium in uw voeding te verminderen om hiermee het kalium in uw bloed te verlagen.

De volgende voedingsmiddelen zijn kaliumrijk:

- Aardappelen en van aardappelen gemaakte producten zoals chips, gebakken aardappelen en frites. Rijst en pasta bevatten veel minder kalium. Wissel aardappelen 2-3 keer per week af met rijst en pasta. Deze producten bevatten geen kalium. Snijd aardappelen klein en kook ze in ruim water; hierbij gaat ongeveer 1/3 deel van het kalium verloren.
- Alle soorten groente. Gebruik maximaal een portie van 150 gram. Gebruik liever géén postelein en vers gekookte spinazie. Eventueel kunt u 1x per 2 weken 2 groentelepels diepvries spinazie gebruiken. Kook de groente in ruim water en gebruik het kookvocht niet. Kalium lost op in water.
- Alle soorten fruit, gedroogd fruit en vruchtensappen. Gebruik maximaal 1 portie per dag OF volgens advies van uw diëtist: _____ porties fruit per dag. Onder 1 portie (= maximaal 200 mg Kalium) wordt verstaan:
 - 1 schaaltje aardbeien (100 gram)
 - 4 abrikozen (80 gram)
 - 1 schijf verse ananas (100 gram)
 - 1 appel
 - 1 schaaltje appelmoes (150 gram)
 - 1/4 avocado (50 gram)
 - 1/2 banaan (50 gram)
 - 60 gram rode bessen
 - 150 gram bosbessen
 - 100 gram bramen

- 40 gram dadels (= ongeveer 6 stuks)
- 100 gram druiven
- 80 gram frambozen
- 1 kleine grapefruit (120 gram)
- 80 gram kersen
- ½ kiwi (50 gram)
- 20 gram rozijnen
- 100 gram kruisbessen
- 1 schaaltje lychees (100 gram)
- 2 mandarijnen
- 1/3 mango (120 gram)
- 1 schijf netmeloen (100 gram)
- 1/3 schijf suikermeloen (50 gram)
- 1 schijf watermeloen (125 gram)
- ½ schaaltje meloenblokjes op siroop (60 gram)
- 1 peer
- 1 perzik
- 2 pruimen
- 1 sinaasappel
- 1 tomaat
- 1 schaaltje vruchten op siroop (geen meloen) (125 gram)
- 1 klein glas vruchtensap (125 ml)
- 1 glas dubbeldrank (150 ml)
- 2 verse vijgen (100 gram)
- 1 gekonfijte vijg (20 gram)

- Alle soorten noten, studentenhaver, pinda's, pindakaas, kastanje
- Cacao en chocoladeproducten

- Melk en melkproducten (chocolademelk). Het advies is om niet meer dan een halve liter per dag te gebruiken. Of volgens het advies van uw diëtist: _____ per dag.
- Koffie. U kunt de totale hoeveelheid kalium in uw voeding verminderen door koffie af te wisselen met thee (geen zoethout-, sterrenmix- of minty maroethee door het verhogend effect op de bloeddruk). Drink niet meer dan 2 kopjes koffie per dag óf volgens het hierna volgend advies: _____ kopjes koffie
- Dieet- of mineraalzout en de meeste soorten natriumarme dieetproducten. In natriumarme smaakmakers, zoals natriumarm (strooi) aroma, natriumarme ketjap, natriumarme bouillonpoeder is het zout veelal vervangen door kaliumzouten (kaliumchloride). Lees dus goed de samenstelling op de verpakking. Er kunnen grote verschillen voorkomen!

Meer weten?

Zie www.nieren.nl, zoekterm 'kalium'

Heeft u naar aanleiding van deze richtlijn nog vragen, neem dan contact op met uw diëtist.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية، إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بمصنوع شخص ما الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه أو يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasenik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

