

Diëtetiek

Voedingsadvies bij verhoogd kalium

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

Deze folder is bedoeld voor patiënten met nierschade of voor dialysepatiënten die een te hoog kaliumgehalte in het bloed hebben. Door aanpassingen in de voeding kan het kaliumgehalte in het bloed worden verlaagd. Daarnaast geeft deze folder informatie over de werking van kaliumbindende medicatie.

Kalium

Kalium is een mineraal, dat in ons lichaam vooral in de spiercellen voorkomt. Kalium speelt een belangrijke rol bij de geleiding van zenuwprikkels en het zorgt samen met natrium voor een goede waterhuishouding in het lichaam. Omdat uw nieren minder goed functioneren, blijft er te veel kalium in het lichaam achter. Zeker bij het gebruik van bepaalde medicijnen voor de bloeddruk of plasmedicatie. Een hoog kalium kan tot hartklachten leiden (hartritmestoornissen), kan spierkramp veroorzaken en als het kalium in uw bloed veel te hoog wordt, is er zelfs kans op een hartstilstand.

Kalium komt in bijna alle voedingsmiddelen voor. Veel kalium zit vooral in aardappelen (en alles wat daarvan gemaakt is, vooral friet), groente, fruit, vruchtensap, gedroogde vruchten, koffie, tomaat, melkproducten, chocolade, noten, peulvruchten en natriumarme dieetproducten met toegevoegd dieetzout. Weinig tot geen kalium zit in thee, rijst, deegwaren (zoals macaroni en spaghetti), frisdrank, kaas, boter/margarine, olie, suiker, jam en honing.

De hoeveelheid kalium die u kunt nemen, hangt af van uw bloedwaarden en medicatie, en is afhankelijk van uw voedingspatroon. Samen met uw diëtist kunt u kijken hoe u de hoeveelheid kalium in uw voeding kunt beperken en toch zo gezond mogelijk kunt eten.

In de volgende tabel ziet u van een aantal voedingsmiddelen de hoeveelheid kalium.

	Gewicht	mg Kalium
1 stuk fruit, gemiddeld	125 gr	250
1 glas vruchtensap, gemiddeld	150 ml	200
3 gedroogde abrikozen	9 gr	150
3 gedroogde pruimen	15 gr	120
1 schijf suikermeloen	150 gr	530
1 schaaltje kersen	160 gr	400
1 banaan	100 gr	370
1 schaaltje rabarbermoes	200 ml	420
1 glas frisdrank	150 ml	-
1 opscheplepel groente, gemiddeld	50 gr	110
2 gekookte aardappelen	100 gr	340
1 zakje friet	150 gr	640
1 opscheplepel gare rijst	55 gr	10
1 opscheplepel gare pasta	45 gr	20
1 groentelepel gare peulvruchten	60 gr	230
1 kopje koffie	125 ml	100
1 kopje thee	125 ml	10
1 tomaat	70 gr	170
1 eetlepel tomatenpuree	20 gr	230
1 glas melk	150 m	240
1 glas chocolademelk	150 ml	310
1 schaaltje vla	150 ml	220
1 beleg appelstroop	15 gr	110
1 stuk chocolade	45 gr	180
1 eetlepel pinda's	20 gr	150
1 gram dieetzout	1 gr	250

Kaliumbindende medicatie

Als het kaliumgehalte ondanks het aanpassen van uw voeding niet genoeg zakt, kan het nodig zijn dat de arts u medicatie voorschrijft. Deze medicijnen heten Resonium® (natrium-polystyreen-sulfonaat) en Sorbisterit® (calcium-polystyreen-sulfonaat). Het is een poeder dat u kunt oplossen in water of door vla/appelmoes/jam kan doen. Het gebruik van dit soort kaliumbindende medicatie kan tijdelijk zijn, maar vaak moet u het langere tijd gebruiken.

Aardappelen, groenten en fruit

Vooral aardappelen en groenten bevatten veel kalium. Een stampot bevat extra veel kalium, omdat daar meestal meer aardappelen voor worden gebruikt dan dat u normaal zou eten. Friet bevat door het frituren twee keer zoveel kalium als gewone aardappelen.

In groente zit ook kalium. Meestal zit in groene groenten meer kalium dan in witte of oranje groenten. Het is dan ook belangrijk om te zorgen voor variatie in de soort groenten die u eet. Als u gedurende de week alle kleuren groenten eet, krijgt u veel verschillende vitamines en mineralen binnen en spreidt u de inname van kalium.

Ook in fruit zit kalium, maar het hoort wel in een gezond voedingspatroon thuis. Ook bij fruit is het advies om alle soorten goed af te wisselen. Van de kaliumrijkste fruitsoorten (kersen, suikermeloen, banaan) adviseren wij een kleinere portie te nemen. U hoeft ze niet helemaal te vermijden. Soms is het noodzakelijk geen fruit of vruchtensap te nemen om te voorkomen dat uw kalium te hoog wordt/blijft.

Algemene adviezen

- Rauwe groente bevat meer kalium dan gekookte groente. Per portie maakt het uiteindelijk niet uit, omdat u van rauwe groente minder eet. Neem tijdens een maaltijd of gekookte groente, of rauwkost. Niet allebei.
- Kook groente in ruim water en gebruik het kookvocht niet om er een sausje van te maken.
- Wissel het gebruik van aardappel regelmatig af met rijst of pasta. Maar neem er geen tomatensaus bij.
- Als u een keer friet wil eten, neem dan geen of weinig groente en eet die dag ook wat minder fruit.
- Sterfruit kan schadelijk (giftig) zijn voor nierpatiënten, u mag dit dus niet eten!
- Peulvruchten, zoals witte en bruine bonen, kapucijners en linzen, zijn kaliumrijk. Als u ze eet, neem er dan liever geen aardappelen bij maar bijvoorbeeld rijst.
- Broodbeleg zoals chocoladepasta, hagelslag, pindakaas en appelstroop zijn kaliumrijker dan jam en honing. Wissel ze regelmatig af.
- Er zijn verschillende producten te koop die 'natriumarm' zijn, of 'minder zout bevatten'. Het gaat bijvoorbeeld om brood, kaas, kruidenmengsels, smaakmakers en bouillon. Vaak is dan het mineraal natrium (wat in keuzenzout zit) vervangen door het mineraal kalium. Dit kalium(chloride) staat vaak niet op de verpakking. Als uw nieren het niet goed doen en u een kaliumbeperkt dieet voorgeschreven heeft, raden wij u aan deze producten niet te gebruiken of eventueel te overleggen met uw diëtist.
- Als u veel koffie drinkt, kan het nodig zijn om een aantal kopjes koffie te vervangen door thee. Overleg met uw diëtist hoeveel kopjes koffie u per dag kan drinken.

Meer informatie

Heeft u vragen naar aanleiding van deze informatie, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek van Alrijne Ziekenhuis. De afdeling Diëtetiek is op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer 071 582 8047.

Meer informatie over kalium kunt u lezen in het boek "Eten en drinken als uw nieren niet meer goed werken" van de Nierstichting. In de tabel in dit boek kunt u de hoeveelheid kalium van heel veel

voedingsmiddelen opzoeken. Ook op www.voedingswaardetabel.nl kunt u de hoeveelheid kalium van heel veel voedingsmiddelen opzoeken. Zie voor meer informatie ook www.nieren.nl.