

## Tips bij kaliumbeperking

### *Informatiefolder*

U krijgt een dieet met kaliumbeperking als de hoeveelheid kalium in uw bloed te hoog is. Uw diëtist helpt u met uw dagmenu. Vraag gerust naar advies en tips.

### Tips bij kaliumbeperking

- Aardappelen, en veel soorten groente en fruit bevatten veel kalium. Maar ze zijn nodig voor een gezond dieet. Varieer daarom met soorten die minder kalium bevatten.
- Kook aardappelen en groenten liever dan ze te bakken. Bij het koken verliezen ze kalium.
- Drink liever thee dan koffie. Maar vermijd thee met zoethout(extract). Dat kan de bloeddruk verhogen.
- Wissel broodbeleg af.
- Gebruik geen dieetzout of mineraalzout.
- Kalium kan in een voedingsmiddel zitten terwijl het niet vermeld staat op het etiket. Staat het er wel op, dan staat er kaliumchloride of E508.

### Wissel aardappelen af met rijst, pasta, peulvruchten

Aardappelen bevatten per portie veel meer kalium dan rijst en pasta. Heeft u een kaliumbeperking? Dan is het verstandig om aardappelen regelmatig te vervangen door rijst of pasta.

### Frites en gebakken aardappelen

In frites (ook wel friet of patat) zit veel meer kalium dan in gekookte aardappelen. Dat komt doordat kalium niet oplost in de bakolie: het blijft in de aardappel. En er verdampt water uit de aardappel. Van tweehonderd gram rauwe aardappelen blijft na het bakken ongeveer honderd gram frites over. Daarin zit de kalium van tweehonderd gram rauwe aardappelen. Ook in gebakken aardappelen zit meer kalium dan in gekookte aardappelen. Wilt u aardappelen bakken? Gebruik dan gekookte aardappelen.

### Stamppot en puree

Stamppot en puree zijn rijk aan kalium. Er zit namelijk meer aardappel in dan in een portie gekookte aardappelen. Als u toch stamppot of puree eet, gebruik die dag dan minder van andere kaliumrijke voedingsmiddelen. Zoals koffie en fruit.

### Varieer met groenten

U hebt dagelijks een portie groente nodig. In groenten zit veel kalium, maar de hoeveelheid verschilt tussen groentesoorten. Varieer daarom met groenten. Zo krijgt u van verschillende vitamines en mineralen voldoende binnen.

- In spinazie, broccoli, spruitjes, tuinbonen en postelein zit erg veel kalium. Eet ze niet te vaak. En neem op die dag minder van andere kaliumrijke producten.
- Let op peulvruchten. Deze bevatten veel eiwit, maar er zit ook veel kalium in. Combineer peulvruchten bij voorkeur niet met aardappelen, maar met (zilvervlies)rijst.

- Kies het liefst voor verse groente of onbewerkte diepvriesgroenten. Daar zit veel minder zout in, dan in groente uit pot of blik. Er zijn ook potgroenten zonder toegevoegd zout te koop. Dat staat dan op het etiket.

### **Groenten alvast in water? Niet nodig**

Het is niet nuttig om groenten dag van tevoren schoon te maken, alvast in water te zetten en dit water steeds te verversen. Ook water verversen tijdens het koken heeft geen nut. Dit vermindert de hoeveelheid kalium maar een heel klein beetje. Bovendien gaan zo veel vitamines en smaak verloren. Voor aardappelen adviseren we dit voorweken soms nog wel.

### **Varieer met fruit**

Fruit is een belangrijk onderdeel van gezonde voeding. Ook voor mensen met nierschade. In fruit zit veel kalium, maar de hoeveelheid kalium verschilt tussen fruitsoorten. Varieer daarom met fruit. Eet een kleine portie van fruit waar veel kalium in zit, zoals kersen, suikermeloen en banaan. Houd er rekening mee dat in één glas vruchtensap minimaal evenveel kalium zit als in één stuk fruit. Vruchtendrank uit een pak bevat sap en dus ook kalium.

### **Nierfalen? Geen sterfruit!**

Heeft u nierfalen? Eet dan geen sterfruit. Dit kan schadelijk zijn. Zes uur na het eten van sterfruit kunnen klachten ontstaan zoals de hik, braken, verwardheid, gevoelloosheid van ledematen en epileptische aanvallen. De ernst van de klachten kan variëren.

### **Geen grapefruit bij bepaalde medicijnen**

Bij bepaalde medicijnen mag u geen grapefruit of andere grapefruitachtige fruitsoorten eten. Het gaat om bepaalde cholesterolverlagende en medicijnen die de afweer onderdrukken. Ook het sap of frisdranken met grapefruit(achtige) mag u dan niet hebben. Gebruikt u deze medicijnen? Lees dan goed de bijsluiter of vraag het na bij uw nefroloog of diëtist.

### **Kook aardappelen en groenten**

Kalium lost op in water. Als u aardappelen of groenten kookt in water, verliezen groenten en aardappels ongeveer een derde van het kalium. Het uitgekookte kalium komt in het kookwater. Gebruik dit dus liever niet voor het maken van een sausje.

### **Magnetron en snelkookpan**

Wees u ervan bewust dat bij bereiding in de magnetron aardappelen en groenten minder kalium verliezen, dan bij het koken in water op het fornuis. Dat komt doordat de bereiding in de magnetron korter duurt en er minder water bij nodig is. Dit geldt ook voor de snelkookpan, stoommandjes en stoompannen, en voor het gaarkoken in aluminiumfolie of de stoomoven.

### **Roerbakken**

Bij het (roer)bakken of smoren van groenten in boter of olie verliezen de groenten geen kalium. Eet liever geen aardappelen bij deze groenten, maar kies voor rijst of deegwaren.

### **Rauwkost: per portie ongeveer evenveel kalium**

Per honderd gram bevat rauwe groente meer kalium dan gekookte groente. Maar per portie is er bijna geen verschil. Dat komt omdat een portie rauwe groenten minder weegt dan een portie gare groenten.

Eet u rauwkost bij een warme maaltijd die ook gekookte groente bevat?

- Laat dan (een deel van) de gare groenten staan.
- Of eet er rijst of deegwaren bij, in plaats van aardappelen of peulvruchten.

### **Drink liever thee dan koffie**

Koffie bevat veel kalium. Dit geldt voor alle koffiesoorten en varianten: van oploskoffie tot filterkoffie, en van koffiepads tot luxe espressokoffies. Thee is wel een goed alternatief: thee bevat nauwelijks kalium.

- Drink geen zoethout-thee, Minty Maroc-thee of sterrenmix-thee. Deze theesoorten bevatten zoethout en daar zit glycyrrhizine in. Glycyrrhizine kan de bloeddruk verhogen.
- In chocolademelk zit drie keer zoveel kalium als in koffie. Dit is dus geen goed alternatief voor koffie.
- (Light) frisdrank bevat nauwelijks kalium. Bijvoorbeeld sinas, cassis en tonic. Ook (suikervrije) limonadesiroop bevat weinig kalium. Maar let op: in veel frisdranken zitten fosfaattoevoegingen.

### **Wissel broodbeleg af**

In jam, gestampte muisjes, vruchtenhagel en honing zit weinig kalium. Er zit veel kalium in chocoladepasta, hazelnootpasta, appelstroop, chocoladehagelslag en pindakaas. Wissel deze daarom af met andere soorten beleg met minder kalium.

### **Gebruik geen dieetzout en mineralenzout**

Er zijn steeds meer voedingsmiddelen verkrijgbaar waarin (een deel van) het zout is vervangen door kaliumzout. Maar deze alternatieven zijn niet geschikt voor mensen met een kaliumbeperking.

- Dieetzout bevat geen keukenzout (natriumchloride), het bestaat helemaal uit kaliumzout.
- Mineralenzout en LoSalt bevatten minder natrium, maar zijn aangevuld met kaliumzout.

### **Kalium staat niet altijd op het etiket**

Kalium staat niet altijd vermeld op de verpakking van voedingsmiddelen. Het is namelijk niet verplicht om de hoeveelheid kalium te vermelden. Als kalium niet op het etiket staat, wil dat dus niet zeggen dat het er geen kalium in zit. Als de fabrikant kalium wel vermeldt, staat het vermeld als kaliumchloride of als E-nummer. E508 is kaliumchloride.

### **Telefoonnummers**

#### *Afdeling Diëtetiek*

Ziekenhuislocatie Schepers	0591 69 12 57	telefonisch spreekuur van 8.30 tot 9.30 uur
Ziekenhuislocatie Bethesda	0528 28 62 08	telefonisch spreekuur van 8.30 tot 9.30 uur
Ziekenhuislocatie Refaja	0599 65 45 71	

#### *Algemeen nummer*

Ziekenhuislocatie Scheper	0591 69 19 11
Ziekenhuislocatie Refaja	0599 65 46 54
Ziekenhuislocatie Bethesda	0528 28 62 22

#### *Afdeling Diëtetiek locaties voor wonen en zorg*

Emmen en omstreken	0900 05 91
Hoogeveen en omstreken	06 13 32 46 91

#### **Wetenschappelijk onderzoek**

Binnen Treant Zorggroep doen we ook wetenschappelijk onderzoek. Mogelijk wordt u gevraagd om hieraan mee te doen.

#### **Informatie**

Meer informatie vindt u op:

[www.treant.nl](http://www.treant.nl)

#### **mijnTreant, het online patiëntenportaal van Treant**

Wij vinden het heel belangrijk dat onze patiënten online toegang hebben tot hun medisch dossier. Daarom hebben we mijnTreant: in dit portaal tonen we persoonlijke gegevens, correspondentie/brieven (zoals specialisten- en ontslagbrieven) en (lab)uitslagen. Daarnaast biedt mijnTreant online inzage in afspraken, inclusief aanvullende informatie die voor de voorbereiding van de afspraak relevant/belangrijk is (denk aan informatiefolders, een instructiefilmpje of een link naar een externe website van een branchevereniging). Kijk voor meer informatie op [www.treant.nl/mijnTreant](http://www.treant.nl/mijnTreant) of log in via [www.mijnTreant.nl](http://www.mijnTreant.nl).

TRIP 486 200319