

Tips voor thuis

Bij een kaliumbeperking:

- Varieer met verschillende soorten groenten en fruit. Bepaalde soorten zoals asperges, bleekselderij, courgette, komkommer, groene en gele paprika, prei, radijs en ui bevatten minder kalium.
- Kook aardappelen en groenten in ruim water, in plaats van ze te bakken. Bij het koken verliezen ze kalium. Gebruik het kookvocht niet voor bijvoorbeeld een sausje, in dit vocht zit veel kalium.

- Kies vaker voor rijst of deegwaren zoals pasta en macaroni in plaats van aardappelen.
- Wissel stampot en aardappelpuree af met gekookte aardappelen Van stampot en aardappelpuree eet u vaak in verhouding meer dan van gekookte aardappelen.

Bij een kaliumverrijking:

- Kies vaker voor aardappelen in plaats van rijst of deegwaren zoals macaroni en spaghetti.
- Kook in weinig water en gebruik zo mogelijk van het groentenat voor een sausje, want dit bevat veel kalium.

- Kies voor groenten met veel kalium en wissel soorten met elkaar af. Denk hierbij aan spinazie, postelein, andijvie en tomaten. Ook kunt u kiezen voor peulvruchten zoals kapucijners, witte/bruine bonen en linzen.

Contactgegevens diëtist

Heeft u nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met uw diëtist.

Naam: _____

Telefoonnummer: _____

tanteLouise



Boerenverdriet 18

4613 AK Bergen op Zoom

0164 713 300

| info@tantelouise.nl

www.tantelouise.nl

www.tantelouise.nl

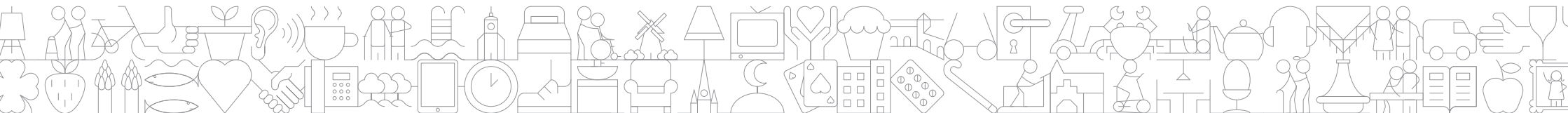


**tante
Louise**

de beste zorg
waar thuis ook is



Voeding bij kaliumbeperking en -verrijking



Het mineraal kalium is van groot belang voor de werking van uw lichaam. Het is belangrijk voor de werking van uw zenuwstelsel en is betrokken bij de regeling van uw bloeddruk en de juiste hoeveelheid vocht in uw lichaam. Niet gek dus, dat een tekort of overschot aan kalium klachten kan veroorzaken. In deze folder leest u in welke voedingsmiddelen kalium zit en wat u kunt doen bij een kaliumoverschot of een kaliumtekort.

In welke voedingsmiddelen zit kalium?

Kalium komt voornamelijk voor in:

- Aardappelen en friet
- Groenten, fruit (vers en gedroogd) en vruchtensap
- Tomaat, tomatenpuree en tomatensap
- Melk en melkproducten zoals yoghurt, vla, karnemelk en chocolademelk
- Chocolade, chocoladepasta en chocoladehagelslag
- Appelstroop
- Koffie
- Noten en pinda's
- Chips
- Peulvruchten zoals witte/bruine bonen, linzen en kapucijners

In speciale voeding met minder natrium (zout) wordt zout vaak vervangen door kalium.

Weinig kalium komt voor in:

- Rijst en deegwaren zoals macaroni en spaghetti
- Beschuiten en crackers
- Kaas, jam en honing
- Thee, suiker en frisdrank
- Boter, margarine en olie



Kaliumbeperking

De hoeveelheid kalium in uw lichaam wordt geregeld door uw nieren. Krijgt u teveel kalium binnen? Dan plast u dat weer uit. Werken uw nieren minder goed, dan kan er te veel kalium in uw lichaam achterblijven. Dit kan leiden tot hartklachten, zoals hartritme stoornissen. Wilt u het kaliumgehalte in uw bloed beperken? Dan kunt u rekening houden met de volgende zaken:

Fruit bevat veel kalium. Wissel fruitsoorten daarom af en kies voor soorten die minder kalium bevatten, zoals appel, blauwe bessen, mandarijn, kiwi, peer, perzik en sinaasappel. Soorten die veel kalium bevatten zijn kersen, meloen en banaan. Neem dit niet vaker dan drie keer per week. Drink ook zo min mogelijk vruchtensap.

Bepaalde **groenten** (die u als tussendoortje kunt eten) bevatten veel kalium. Denk hierbij aan wortel, snoeptomaatjes en rode paprika. Neem dit niet vaker dan drie keer per week.

Ook **zuivelproducten** bevatten kalium. Neem daarom maximaal twee tot drie melkproducten per dag. Wissel koffie, ook een bron van kalium, af met thee of water.

Beleg uw boterham met hartige etenswaren zoals kaas of vlees. Heeft u liever zoet? Kies dan voor jam.

Verrijk uw maaltijden niet met dieetzout of mineralenzout. Deze varianten bevatten namelijk meer kalium dan andere soorten zout.

Kalium verrijking

Heeft u last van diarree of gebruikt u bepaalde plastabletten? Dan kan een kaliumtekort in uw lichaam ontstaan. Ook kan het zijn dat u via uw voeding te weinig kalium binnenkrijgt. Met de juiste voeding kunt u het kaliumniveau in uw lichaam weer op de juiste hoogte brengen.

Houdt u van koffie? Drink dan maximaal drie kopjes per dag. Eet minstens twee porties fruit per dag. Denk hierbij aan banaan, druiven en meloen. Deze soorten bevatten namelijk veel kalium. Ook gedroogd fruit zoals gedroogde pruimen, rozijnen of abrikozen zijn geschikt. Heeft u moeite met het kauwen van fruit, dan kunt u ook kiezen voor vruchtensap zoals sinaasappelsap, appelsap of tomatensap.

Neem tijdens de warme maaltijd een grote portie (bijvoorbeeld drie opscheplepels) aardappelen. Kies als tussendoortje voor snoeptomaatjes en rode paprika en neem ten minste drie porties zuivel per dag. Dat kan melk zijn of melkproducten zoals vla, yoghurt of chocolademelk. Vul uw voeding daarnaast aan met dagelijks een handje noten of een stukje chocolade.

Heeft u het liefst zoetbeleg op uw brood? Kies dan voor appelstroop, chocoladepasta, chocoladehagelslag of pindakaas.