



Kliniek **SINT-JAN**
Clinique **SAINT-JEAN**

Voeding arm aan kalium

Dieetafdeling
02/221.90.82
dietetique@clstjean.be

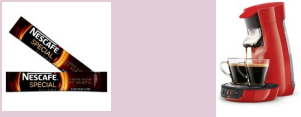
Kalium verzekert het functioneren van de zenuwen en spieren. Normaal wordt het door de nieren geëlimineerd.

In het geval van nierinsufficiëntie kan kalium (in overmaat verbruikt) zich ophopen in het bloed = hyperkaliëmie en hartinsufficiëntie veroorzaken. Om verwickelingen te voorkomen moet u uw voeding en drank goed kiezen.



Voedingsmiddelen met een hoog kaliumgehalte vermijden:

Soepen en groentesappen	 
Fruitsappen	
Peulvruchten (kikkererwten, witte bonen, linzen, tuinbonen, ...)	
Gedroogde vruchten (rozijntjes, dadels, vijgen, ...)	
Oliehoudende vruchten (walnoten, hazelnoten, amandelen,...)	
Sommige vruchten (banaan, dadel, meloen, abrikoos, avocado, ...)	    

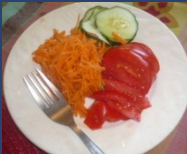
Bepaalde groenten (artisjokken, spinazie, spruitjes, champignons, ...)	
Producten op basis van cacao (chocolade, smeerpasta's, koekjes, ...)	
Oploskoffie, espresso, senseo®, nespresso® en filterkoffie	
Britafilters	
Frieten	
Dieetproducten «zonder zout» (zoutvervangers, vleeswaren zonder zout, kaas zonder zout, ...)	
Wijn	

Voedingsmiddelen zoals aardappelen, fruit en groenten bevatten een zekere hoeveelheid kalium. Dit betekent niet dat ze volledig uit de voeding moeten worden geschrapt:



Voedingsmiddelen zoals aardappelen, fruit en groenten bevatten een zekere hoeveelheid kalium. Dit betekent niet dat ze volledig uit de voeding moeten worden geschrapt:

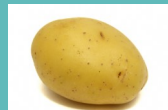
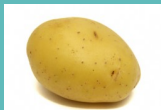
1 portie rauwkost
(max 50 g)



1 portie gekookte groenten
(max 150g)



2 aardappelen zo groot als een ei
(100g)



1 rauw stuk fruit zo groot als een
appel (150g)



150 g gekookte vruchten of op
sap (!! Het sap niet drinken)



Enkele tips:

- Vermijd koken met stoom, in de oven, gestoofd, ...
- Zorg ervoor dat u groenten en aardappelen in kleine stukjes snijdt.



- Geef de voorkeur aan koken in een grote hoeveelheid water zonder het kookwater te gebruiken (koken vermindert de hoeveelheid kalium).



- U kunt ze aanbraden in vet.
- Ingevroren groenten bevatten minder kalium dan verse.
- Voor frieten, kook ze een eerste keer in kokend water gedurende 5 minuten en bak ze dan in een oliebad op 180 ° C gedurende 2 minuten.



Kliniek **SINT-JAN**
Clinique **SAINT-JEAN**

Site Botanique

Boulevard du Jardin Botanique, 32
1000 Bruxelles

Site Méridien

Rue du Méridien, 100
1210 Bruxelles

Site Léopold

Rue Léopold 1er, 314
1090 Bruxelles



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
www.sintmaria.be