Dieetadvies bij een kaliumtekort

Kalium is een stof die in vrijwel alle voedingsmiddelen zit. In het lichaam komt het vooral in de spiercellen voor. Het speelt een belangrijke rol bij de geleiding van zenuwprikkels, het samentrekken van de spieren, de regulering van de bloeddruk en talloze andere processen. Het is dan ook belangrijk dat u voldoende kalium binnenkrijgt. In deze folder leest u daar meer over.

Opname en uitscheiding

Iedereen krijgt kalium binnen via de voeding. De nieren houden de hoeveelheid kalium in het lichaam constant. Als er te veel kalium in het lichaam is, dan voeren de nieren het af via de urine en plast u het uit. Als er te weinig kalium in het lichaam is, dan houdt uw lichaam het juist vast. Een kaliumtekort of een kaliumoverschot ontstaat als het evenwicht tussen opname en uitscheiding verstoord is.

Van alle kalium die uw lichaam verlaat, gaat:

- 85 tot 90 procent via de nieren,
- ongeveer 10 procent via de ontlasting,
- en een heel klein beetje via transpiratie (zweet).

Kaliumtekort

Een kaliumtekort kan op verschillende manieren ontstaan. De meest voorkomende zijn:

- Ernstige diarree/braken
  Ernstige diarree en/of heel veel braken kunnen leiden tot een kaliumtekort. Ernstige diarree kan veroorzaakt worden door darmstoornissen, maar ook door (overmatig gebruik van) laxeermiddelen.
- Plaspillen
  Bij het gebruik van diuretica (plaspillen) kan veel kalium verloren gaan. Er zijn tegenwoordig plaspillen die dit effect niet meer hebben (kaliumsparend). Daarom is het belangrijk om te weten welke middelen u slikt.
- Ontregelde diabetes
  Ontregeling van diabetes (suikerziekte) kan ook tot een kaliumtekort leiden.
- Hormoonbehandeling
  Bepaalde hormoonbehandelingen kunnen een kaliumtekort tot gevolg hebben.

Hoeveel kalium hebt u nodig?

Er is geen minimumhoeveelheid kalium aan te geven die een gezond persoon per dag nodig heeft. In Nederland krijgt een volwassen vrouw via het voedsel gemiddeld 3.000 tot 3.500 mg kalium per dag binnen en een volwassen man ongeveer 4.000 mg.

Onder normale omstandigheden levert een gezonde, gevarieerde voeding voldoende kalium. Als de arts een kaliumtekort constateert, is het belangrijk de oorzaak daarvan na te gaan. Meestal zit het probleem niet in de voeding, maar is er sprake van een lichamelijke stoornis (nierfunctie, diarree) of andere oorzaken (medicijnen of laxeermiddelen). Het kan effectiever zijn om daar iets aan te doen dan aan de voeding.

Het aanpassen van uw voeding bij een kaliumtekort

Als u van uw arts het advies krijgt om meer kalium te gebruiken, kunt u vrij eenvoudig uw voeding aanpassen. Er zijn wel kaliumtabletten te koop bij reformzaak of drogist, maar wij raden u af deze op eigen houtje te gebruiken.

Producten met veel kalium

Kalium komt vooral voor in groente, fruit, aardappelen en vlees, maar ook in brood, melk en noten. U kunt uw kaliuminname dus eenvoudig verhogen door dagelijks ruime porties aardappelen, groente en fruit te eten.

Als u producten kookt in ruim water, gaat er kalium verloren. Gebruik daarom bij het koken niet meer water dan nodig is.

Hieronder ziet u enkele producten met veel kalium op een rijtje:

- aardappelen
- appelstroop
- cacao
- fruit
- gedroogde vruchten
- groenten
- groentesap
- koffie
- melk en melkproducten
- natriumarme dieetproducten
- noten
- peulvruchten zoals witte/bruine bonen, kapucijners en linzen
- tomaat
- tomatensap
- vruchtensap

Producten met weinig kalium

Als u meer kalium moet gebruiken, kunt u onderstaande producten (waar dat mogelijk is) beter vervangen door producten met meer kalium.

- frisdrank
- honing
- jam
- kaas
- margarine en dieetmargarine
- olie
- pasta zoals macaroni en spaghetti
- rijst
- roomboter
- suiker
- thee

Vragen?

Hebt u vragen over dit dieet?
Neem dan gerust contact op met de diëtist.
Het telefonisch spreekuur is elke werkdag
van 09.00 tot 09.30 uur.
U vindt onze contactgegevens in het grijze
adreskader achterin deze folder.
Telefonisch spreekuur diëtist
088 - 320 78 05

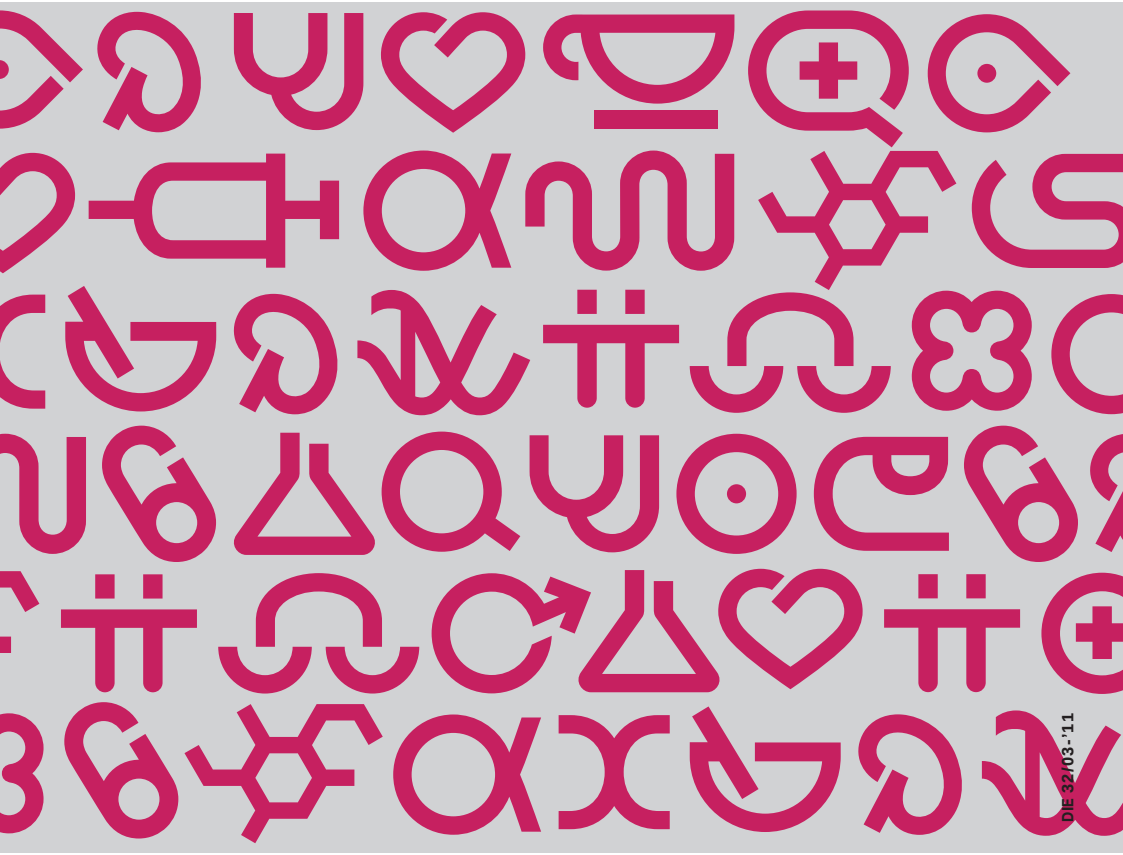
St. Antonius Ziekenhuis
T 088 - 320 30 00
E patienteninformatie@antoniusziekenhuis.nl
www.antoniusziekenhuis.nl

Notities:

Meer weten?

Ga naar www.antoniusziekenhuis.nl

Dit is een uitgave
van St. Antonius Ziekenhuis



DIE 32/03-'11

ZIEKENHUIS
RESEARCH & DEVELOPMENT
ACADEMIE

ST ANTONIUS

een santeon ziekenhuis