

Groene Hart Dieetadvies

Kalium

Kalium is een mineraal en heeft in het lichaam een aantal belangrijke functies.

Het helpt bij:

- het regelen van de juiste hoeveelheid vocht en de bloeddruk in ons lichaam.
- het doorgeven van seinen van de hersenen naar de rest van ons lichaam
- de samentrekking van spieren.

Als de nieren minder goed werken kan het kalium onvoldoende uit geplast worden en blijft het in het lichaam achter. Een te hoog kaliumgehalte kan onder andere leiden tot hartklachten. Om dit te voorkomen is het belangrijk om de hoeveelheid kalium in de voeding te verminderen.

Waar zit veel kalium in?

Aardappelen, groente, fruit(sap), avocado, appelstroop, peulvruchten, melkproducten, noten, pinda's, koffie en chocolade.

Waar zit weinig kalium in?

Rijst, pasta, mie, crackers, beschuit, suiker, thee, frisdranken, boter.

Tips:

- Kook aardappelen en groente liever dan ze te bakken, te poffen, frituren of wokken. Bij het koken treedt er wat kalium verlies op. Ter variatie zouden de aardappels na het koken gebakken worden.
- Rijst, pasta, mie, couscous bevatten veel minder kalium dan aardappelen.
- Aardappelen in de schil gekookt, gepoft, gebakken of gefrituurd bevatten meer kalium dan gekookte aardappelen.
- De hoeveelheid kalium verschilt tussen de groentesoorten. Varieer daarom met groente. Kaliumrijke groente zijn bijv. spinazie, broccoli, spruitjes en postelein.

- In plaats van een tomatensaus bij de pasta een witte roomsaus maken.
- Bij natriumarme producten is vaak het natrium vervangen door kalium. Neem deze producten dus alleen in overleg met de diëtist.

Het is afhankelijk van uw nierfunctie en de bloedsuitslagen welke tips voor u gelden. Bespreek dit met u diëtist.

Algemene informatie over het GHZ

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

Vragen?

Heeft u nog vragen aarzel dan niet contact op te nemen met de diëtist. Ook als u suggesties hebt, horen wij dit graag. Zo kunnen wij onze zorg en service verbeteren.

Bij vragen of suggesties kunt u een afspraak maken bij Groene Hart Dieetadvies via tel: (0182) 50 50 05. U kunt ook bellen voor een afspraak voor het telefonisch spreekuur; u wordt dan op de afgesproken dag teruggebeld.

U kunt ook mailen: dieetadvies@ghz.nl (bij e-mail graag uw patiëntnummer en geboorte datum vermelden).

Colofon

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie: Marketing & Communicatie
februari 2020
05.03.048