

# Kaliumbeperkt dieet

## dieetadviezen

Uw arts heeft u geadviseerd de hoeveelheid kalium in uw voeding te beperken. In deze folder vindt u informatie over het kaliumbeperkt dieet bij dialyse.

### Wat is kalium?

Kalium is een mineraal dat een rol speelt bij belangrijke lichaamsfuncties, zoals het geleiden van zenuwprikkels en (naast natrium) het regelen van de vochthuishouding.

### Waarom een kaliumbeperkt dieet?

De nieren houden de hoeveelheid kalium in uw lichaam in balans. Bij een verminderde nierfunctie kan het zijn dat er een overschot aan kalium in uw lichaam ontstaat, ook als u dialyseert. Dit teveel aan kalium is schadelijk voor uw lichaam. Het kan dan nodig zijn om een kaliumbeperkt dieet te volgen. Kalium komt in bijna alle voedingsmiddelen voor. Een kaliumbeperkt dieet betekent niet dat u al deze producten niet meer kunt kiezen. Het gaat er vooral om dat u het gebruik van kaliumrijke voedingsmiddelen afwisselt met kaliumarme producten. Hieronder ziet u een overzicht van voorbeelden van kaliumrijke en kaliumarme producten

kaliumarme producten	kaliumrijke producten	producten met extra veel kalium
<ul style="list-style-type: none"><li>• rijst</li><li>• deegwaren (macaroni, spaghetti, enzovoort)</li><li>• thee</li><li>• limonade</li><li>• suiker</li><li>• olie</li><li>• (dieet) margarine</li><li>• (dieet) halvarine</li><li>• roomboter</li><li>• jam</li><li>• honing</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• aardappelen</li><li>• fruit</li><li>• vruchtensap</li><li>• groente</li><li>• soep</li><li>• cacao</li><li>• chocolade</li><li>• melk</li><li>• melkproducten</li><li>• koffie</li><li>• peulvruchten (erwten, witte bonen, enzovoort)</li><li>• noten</li><li>• pinda's</li></ul>	<p>Groenten:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• spinazie</li><li>• postelein</li><li>• prei</li><li>• raapstelen</li><li>• tomaat</li></ul> <p>Fruit:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• avocado</li><li>• banaan</li><li>• kersen</li><li>• rode bessen</li><li>• meloen</li></ul>

### Adviezen voor kaliumbeperking

Meestal volstaan de onderstaande adviezen om de hoeveelheid kalium te verminderen:

- varieer zoveel mogelijk in wat u eet
- neem allen bij uitzondering soep

- eet de ene dag aardappels en de andere dag rijst of deegwaren
- vervang koffie door thee: drink maximaal 2 koppen koffie per dag
- beperk u tot 1 portie fruit of 1 glas vruchtensap per dag

Er zijn volop alternatieven voor bovenstaande adviezen mogelijk. Overleg gerust met uw diëtist.

### Let op!

Er zijn verschillende natriumarme smaakmakers of dieetzouten verkrijgbaar, zoals natriumarme Aromat, natriumarme ketjap, natriumarme bouillonpoeder, enzovoort. Vaak hebben deze producten een blauwe band op de verpakking om aan te geven dat deze natriumarm zijn. *Let op:* in veel van deze producten is het natrium vervangen door kalium. Deze zijn bij een kalium- en natriumbeperkt dieet daarom niet zondermeer te gebruiken!

### Tip

Kalium is oplosbaar in water. Snijd daarom de aardappelen in kleine stukjes en kook de aardappelen en groenten in een ruime hoeveelheid water. Gooi het kookwater na het koken weg, gebruik dit niet voor sausjes.

Voorheen werd geadviseerd aardappelen enige uren voor het koken in ruim water te laten 'weken' om het kaliumgehalte te verminderen. Hiermee gaat slechts een gering gedeelte van het kalium verloren. Ook leidt dit tot een vermindering van de overige mineralen en de vitamine C in de aardappelen. Bovendien kan dit ten koste gaan van de smaak. Om die redenen is het effectiever om de aardappelen regelmatig te vervangen door rijst of pasta.

### Uw vragen

Met vragen over uw dieet kunt u contact opnemen met de afdeling diëtetiek. Dit kan telefonisch op werkdagen van 8:30 – 16:30 uur of via de mail:

- locatie Alkmaar, telefoon: 072 – 548 3552, e-mail: [dietetiek-alkmaar@nwz.nl](mailto:dietetiek-alkmaar@nwz.nl)
- locatie Den Helder, telefoon: 0223 – 69 6329 of 0223 – 69 6927, e-mail: [dietetiek-denhelder@nwz.nl](mailto:dietetiek-denhelder@nwz.nl)