

KALIUMWIJZER

Infofiche

KALIUM

Kalium is een mineraal met verschillende belangrijke functies in het lichaam. Normaal regelen de nieren de hoeveelheid kalium in het lichaam. Bij verminderde nierfunctie wordt het teveel aan kalium niet steeds volledig verwijderd en kan het opstapelen in het bloed. Een te hoog kaliumgehalte kan spierzwakte en ernstige hartritmestoornissen veroorzaken.

In voeding kan kalium van nature of als additief (E-nummer) voorkomen. Het eten van kaliumrijke voeding kan het kaliumgehalte in het bloed doen toenemen. Daarnaast kan ook het gebruik van bepaalde medicatie, constipatie, enz... aan de basis liggen van kaliumafwijkingen in het bloed.

Zijn te hoge kaliumwaarden in het bloed het gevolg van de inname van bepaalde voeding en dranken? Dan kan het volgen van onderstaande stappen helpen voor een lagere kaliuminname te bekomen.

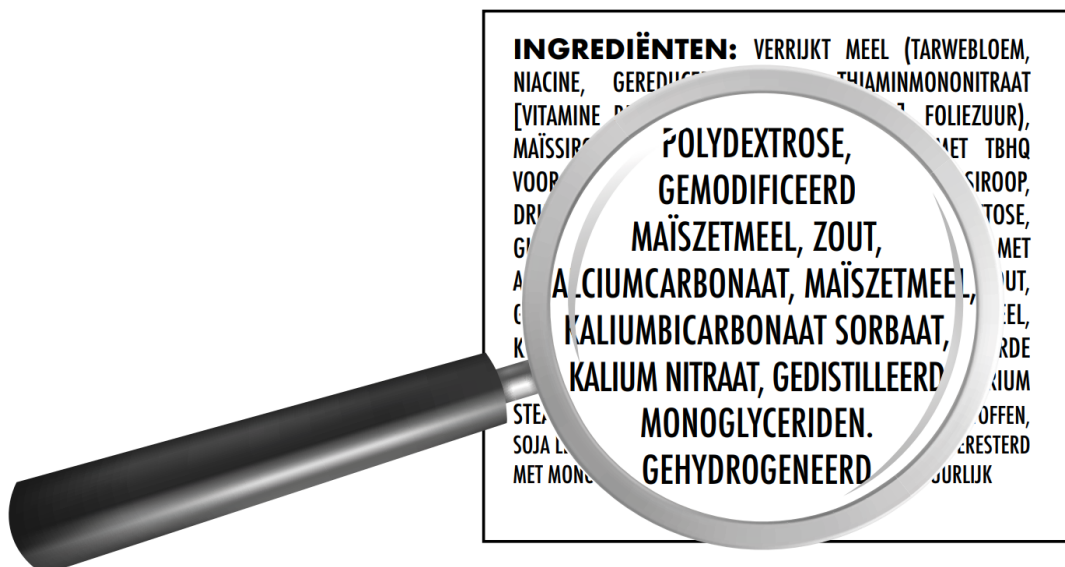
Kalium zit in bijna alle voedingsmiddelen. Het is in grotere hoeveelheden aanwezig in groenten(sap), fruit en vruchtensappen, aardappelen en aardappelproducten (chips, frieten, ...), graanproducten, peulvruchten, noten/zaden/pitten, vlees, vis, melkproducten, koffie, cacao en chocoladeproducten.

Stap 1 - Lees verpakkingsetiketten en vermijd kaliumadditieven

Zoek naar "**kalium**" of het **E-nummer** als onderdeel van de ingrediëntenlijst van bewerkte voedingsmiddelen, bv. kaliumfosfaten (E340), kaliumcarbonaten (E501), kaliumchloride (E508), enz. Dat wijst op kaliumadditieven.

Het kalium uit de additieven wordt in het lichaam bijna voor 100% opgenomen. Het advies is om **producten met kaliumadditieven** zoveel mogelijk te **vervangen**.

Zoutvervangers zoals dieetzout of mineralenzout bevatten vaak veel kalium en worden afgeraden. Over het algemeen bevatten kant-en-klare, bewerkte voeding, afhaalmaaltijden en 'fastfood' meer kalium dan vers voedsel. Vervang deze zo veel mogelijk, **vers koken** is steeds een betere optie. Bespreek mogelijke alternatieven met je diëtist.



Wanneer er meer dan vijf ingrediënten op een etiket staan, gaat het vaak om ultrabewerkte voeding. Deze producten bevatten doorgaans weinig nuttige voedingsstoffen en passen minder goed binnen een gezond voedingspatroon.

Additieven met kalium

Conserveringsmiddelen		Zoetstoffen		Emulgatoren, stabilisatoren, verdikkingsmiddelen en geleermiddelen	
E202	Kaliumsorbaat	E950	Acesulfaam-K	E402	Kaliumalginaat
E212	Kaliumbenzoeaat	E954	Sacharine	E470a	Vetzuurzouten
E224	Kaliummetabisulfiet				
E228	Kaliumwaterstofsulfiet				
E249	Kaliumnitriet				
E252	Kaliumnitraat				
E283	Kaliumpropionaat				
Andere					
E261	Kaliumacetaat	E357	Kaliumdipaat	E536	Kaliumferrocyanide
E326	Kaliumlactaat	E450	Kalium-, calcium- of natrium-fosfaten	E555	Kaliumaluminiumsilicaat
E332	Kaliumcitraten	E501	Kaliumcarbonaten	E577	Kaliumgluconaat
E336	Kaliumtartraat	E508	Kaliumchloride	E622	Monokaliumglutamaat
E337	Natriumkaliumtartraat	E515	Kaliumsulfaat	E628	Dikaliumguanylaat
E340	Kaliumfosfaten	E522	Aluminium kaliumsulfaat	E632	Dikaliuminosinaat
E351	Kaliummalaat	E525	Kaliumhydroxide		

Stap 2 - Beperk de inname van voedingsmiddelen en dranken met een hoog kaliumgehalte en lage voedingswaarde

Veel voedingsmiddelen bevatten kalium. Om ervoor te zorgen dat je een uitgebalanceerd dieet hebt met voldoende vezels, vitamines en mineralen, is het belangrijk om te kijken naar wat je eet. Probeer geen voedingsmiddelen te eten die rijk zijn aan kalium en een lage voedingswaarde hebben. Deze voedingsmiddelen dragen niet bij aan een gezond voedingspatroon.

Voeding en dranken met hoge voedingswaarde

- GROENTEN, VERSE GROENTESOEP

- FRUIT

- AARDAPPELEN EN (VOLKOREN) GRAANPRODUCTEN

- PEULVRUCHTEN, ONBEWERKTE VLEESVERVANGERS

- ONGEZOUTEN NOTEN/ZADEN/PITTEN

- MELK (PRODUCTEN)

- VERS ONBEWERKT WIT VLEES

- VERSE ONBEWERKTE VIS



Voeding en dranken met lage voedingswaarde

- POEDERSOEP, GROENTESOEP/SAP UIT BLIK/KARTON

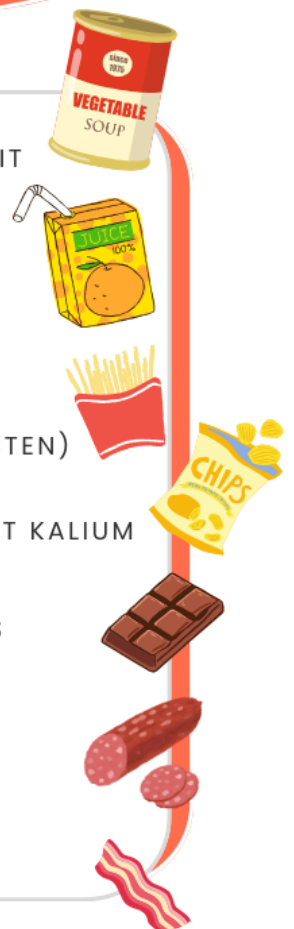
- VRUCHTENSAPPEN, VRUCHTENSTROOP

- CHIPS, FRIETEN

- CHOCOLADE (PRODUCTEN)

- ZOUTVERVANGERS MET KALIUM (-CHLORIDE)

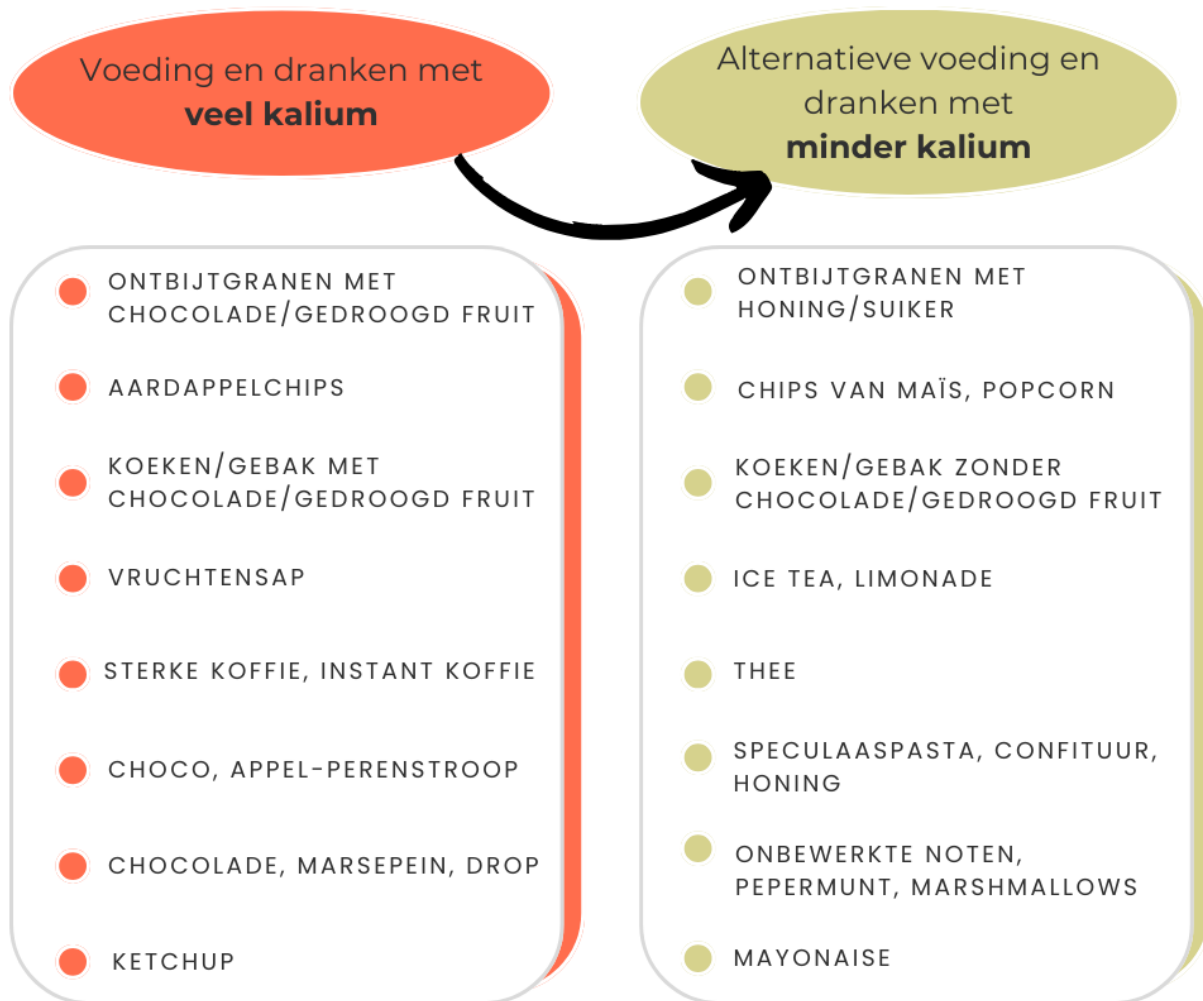
- BEWERKT ROOD VLEES (CHARCUTERIE)



Vezels zijn een belangrijk onderdeel van een gezonde voeding en **zorgen er** bijkomend **voor dat de hoeveelheid kalium die je opneemt uit de voeding wordt verminderd**. Probeer dagelijks voldoende voedingsmiddelen te kiezen met een hoog vezelgehalte. Je diëtist zal je adviseren over de hoeveelheden.

Aardappelen zijn een bron van vezels en andere nutriënten maar bevatten ook een grote hoeveelheid kalium. Rijst, deegwaren, noedels, couscous, quinoa zijn goede alternatieven met een lagere hoeveelheid kalium. **Kies** zoveel mogelijk voor **een volkoren variant**.

Gebruik onderstaande voorbeelden om **alternatieven** te kiezen die lager zijn in kalium:



Stap 3 - Verminder de hoeveelheid dierlijke producten

Vlees, kip, vis, eieren en melkproducten zoals melk, yoghurt en kaas zijn belangrijke eiwitbronnen in de voeding. Ze bevatten ook veel kalium. Gebruik dierlijke producten in een mate die past binnen een gezonde en evenwichtige voeding, zonder overdaad.



Stap 4 - Pas kookmethoden aan om het kaliumgehalte te verlagen

Als het kaliumgehalte in het bloed nog steeds hoog blijft ondanks bovenstaande richtlijnen, kan je de kookmethode aanpassen om de hoeveelheid kalium in voedingsmiddelen te verminderen.

Bij de bereiding van aardappelen:

- Verwijder de schil en snijd ze in kleine stukken.
- Kook ze in een grote hoeveelheid water. Daardoor verliezen ze een hoeveelheid kalium.
- Giet het water weg.
- Gebruik het kookvocht niet voor de bereiding van jus of sauzen.
- Vermijd zo veel mogelijk frituren, roerbakken (wok), koken in een tajine, stomen, koken in een snelkookpan of koken van aardappelen in de schil. Deze methoden verminderen het kaliumgehalte niet. Koken in de magnetron vermindert het kaliumgehalte slechts met een kleine hoeveelheid. Voedsel kan wel opgewarmd worden in de magnetron.

Vermijd combineren

Let verder op dat je op één dag niet teveel kaliumrijke voedingsmiddelen en/of dranken combineert. Wil je eens chips of een stukje chocolade? Beperk dan de portie, neem een klein zakje en probeer combinaties met andere zeer kaliumrijke voedingsmiddelen te beperken.

Kaliumverlagende medicatie (kaliumbinders)

Een kaliumbinder is medicatie om het kaliumgehalte te verlagen. Ze binden het kalium dat in de voeding zit. Dat gebeurt in de darmen. Het teveel aan kalium verlaat het lichaam dan via de ontlasting. Er zijn 2 types:

- **calciumkayexalaat of sorbisterit en natriumkayexalaat:** Aanbevolen om in te nemen bij de meest kaliumrijke maaltijd, meestal de warme maaltijd. Kennis van kaliumrijke voeding is noodzakelijk voor de correcte inname.
- **lokelma, veltassa:** De inname van deze binder is onafhankelijk van de maaltijd, maar wordt bij voorkeur op een vast tijdstip ingenomen.

CONTACT

Centrum gezonde voeding en diëtiëk

Ingang 50, route 501

T +32 (0)9 332 21 71

E infodieet@uzgent.be

www.uzgent.be/centrum-voor-gezonde-voeding-en-dietiek

Met dank aan **Paediatric Renal Nutrition Taskforce**