



## Kaliumbeperking bij chronisch nierfalen

DIËTISTEN



**MARIA  
MIDDELARES**

Gezondheids**Zorg** met een Ziel



Mevrouw  
Mijnheer

Deze brochure is voor patiënten met chronische nierinsufficiëntie met een kaliumbeperkend dieet.

Kalium is een belangrijk mineraal voor de goede werking van de spieren, dus ook voor de hartspier. Als de nieren onvoldoende werken, stapelt er zich een teveel aan kalium op in het bloed. Ook door het gebruik van bloeddrukverlagers (ACE-inhibitoren) en/of bepaalde vochtafdrijvers (diuretica) verwijderen de nieren minder kalium.

Het teveel aan kalium kan leiden tot spierzwakte, hartritmestoornissen en in het ergste geval zelfs tot hartstilstand. Om dit risico te beperken, moet de inname van kalium tot een minimum herleid worden. Een Belg neemt gemiddeld 4000 tot 6000 mg kalium in per dag via de voeding. Bij een kaliumbeperking is dit 2000 tot max. 2500 mg kalium per dag.

Deze brochure bied je tal van tips voor een kaliumbeperkend dieet.

Heeft u nog vragen? Aarzel dan niet om uw arts te contacteren. Je kunt ook via de huisarts een afspraak maken met de diëtist(e) in het kader van je zorgtraject.

De diëtisten

Mieke Kint  
Tel.: 09 246 93 39

Sven Van Caneghem  
Tel.: 09 246 93 34

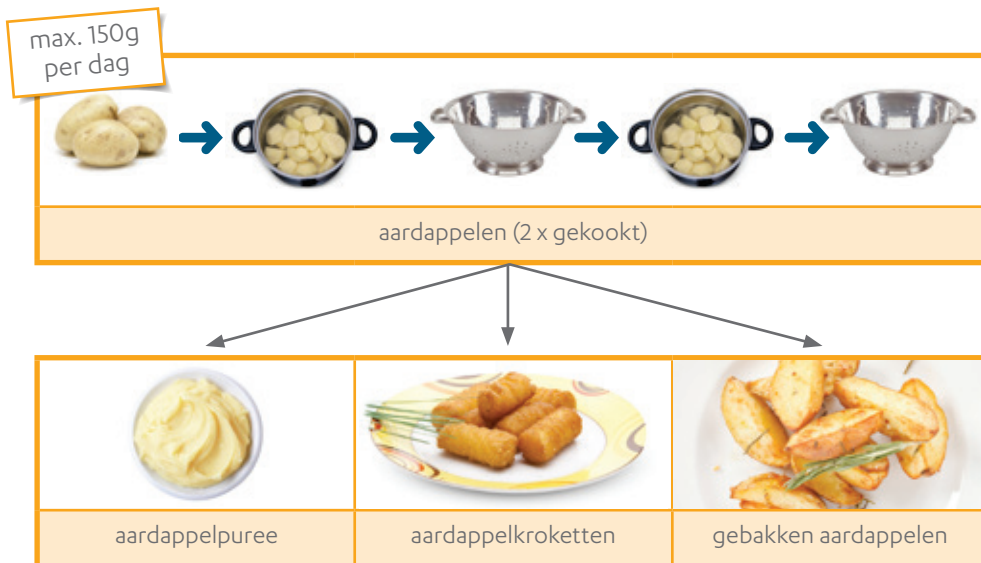
# Hoe beperk je kalium?

## 1 Essentiële kaliumrijke voedingsmiddelen beperken

### 1.1 Aardappelen, rijst en pasta

Het is aanbevolen max. 150 g aardappelen te eten. Deze hoeveelheid komt ongeveer overeen met 2 à 3 aardappelen met een grootte van een ei. Aardappelen zijn bijzonder kaliumrijk. Vervang de aardappelen zeker 2 tot 3 maal per week door witte rijst of deegwaren. Voor geraffineerde witte rijst, deegwaren en couscous is er geen beperking.

Het is van groot belang dat je voor de aardappelen een juiste kooktechniek gebruikt. Schil de aardappelen en snijd ze in kleine stukjes. Laat ze twee maal koken. Dit wil zeggen dat je de aardappelen opzet in koud water. Als het water kookt giet je het water af en zet de aardappelen opnieuw op in vers koud water. Laat de aardappelen gaarkoken en giet het kookvocht weg.



bevat <b>minder</b> kalium	bevat <b>veel</b> kalium
witte rijst witte deegwaren couscous aardappelen 2 x gekookt	aardappelen in de schil frieten aardappelvlokken bruine zilvervliesrijst volkorenpasta chips rösti aardappelen gratin dauphinois

## Welke kooktechniek gebruiken?

Om de kalium in aardappelen en groenten te verminderen worden ze best in veel water gekookt. Onderstaande bereidingstechnieken kunnen beter niet gebruikt worden om groenten en aardappelen te bereiden omdat ze het kaliumgehalte niet verlagen. Voor de bereiding van vlees, vis en het opwarmen van gerechten zijn ze prima.

	Wokken		Koken in de microgolfoven
	Tajine		Koken in snelkoker
	Stomen		Koken in de schil

Minder goede bereidingstechnieken voor aardappelen en groenten

## 1.2 Groenten

- Gebruik niet meer dan 150 à 200 g groenten per dag.
- Kies voor kaliumarme groenten.
- Gebruik nooit het kookvocht van de groenten voor een saus.
- Let op: soep bestaat ook uit groenten en aardappelen. Drink je graag soep, eet dan geen groenten die dag.

bevat <b>minder</b> kalium	bevat <b>veel</b> kalium
andijvie	artisjok
asperge	avocado
aubergine	bamboespruit
bloemkool	bieslook
broccoli	bleekselder
chinese kool	champignons en andere paddenstoelen
courgette	groenten in stoomzakjes
doperwten	ijsbergsla
komkommer	kant en klare groentesappen zoals tomatensap, wortelsap, bietensap
paprika	kervel
peultjes	knolselder
pompoen	koolrabi
prei	maïs
prinsessenboon	pastinaak
radijs	peterselie
rode kool	postelein
savooikool	rammenas
sla	rode biet
snijboon	soep
sperzieboon	spinazie
sojascheuten	spruiten
sjalot	tomatenpuree
schorseneren	tuinbonen
tomaat	venkel
ui	
witlof	
witte kool	
wortelen	
zuurkool	

Opgelet: kervel, peterselie en bieslook bevatten veel kalium. Gebruik dit enkel als garnituur. Wil je groenten eten die veel kalium bevatten, eet dit dan met witte rijst of deegwaren.



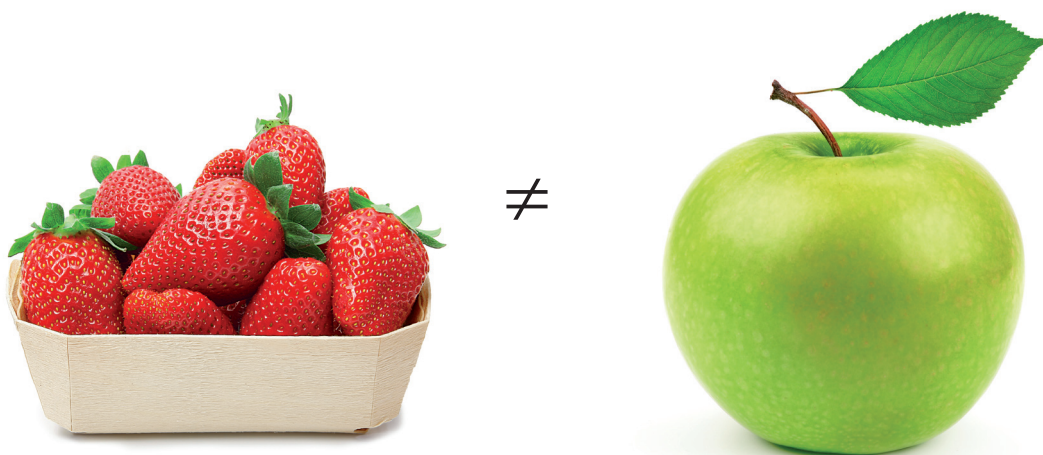
### 1.3 Fruit

Bij een kaliumbeperking wordt max. één stuk vers fruit (150 g) aanbevolen. Vul dit eventueel aan met 150 g fruit uit blik zonder het sap. Vermijd gedroogd fruit omdat dit zeer kaliumrijk is! Kies voor fruitsoorten met minder kalium.

bevat <b>minder</b> kalium	bevat <b>veel</b> kalium
aardbei	abrikoos
appelmoes	banaan
ananas	gedroogde abrikozen
bosbes	gedroogde dadels
braambes	gedroogde pruim
citroen	gedroogde vijgen
druif	gepekeld groene olijven
framboos	kiwi
fruit uit blik of glas zonder sap	marsepein
kers	meloen
kruisbes	noten (alle soorten)
limoen	passievrucht
lychee	rabarber
mandarijn	rode bes
mango	rozijnen
nectarine	vruchtensappen
papaja	
peer	
perzik	
pompelmoes	
sinaasappel	
verse vijgen	
watermeloen	
zwarte bes	

#### Opgelet:

1 bakje aardbeien is niet gelijk aan 1 stuk fruit. Hou je aan de opgelegde hoeveelheid van 150 g.



## 1.4 Brood en graanproducten

Bij een kaliumbeperking krijgen de witte broodsoorten en afgeleiden de voorkeur.

bevat <b>minder</b> kalium	bevat <b>veel</b> kalium
wit brood	volkorenbrood
witte pistolet	bruin brood
witte beschuiten	volkorenbeschuiten
wit stokbrood	meergraanbeschuiten
suikerbrood	fantasiebrood met chocolade
croissant	rozijnenbrood
sandwiches	chocoladebrood
ontbijtgranen: cornflakes, gepofte rijst	fantasiebrood met gedroogd fruit en noten
koekjes en gebak zonder chocolade, noten, gedroogd en gekonfijt fruit vb.	tarwezemelen
speculoos, peperkoek, boudoir, madeleine, cake, wafel, pannenkoek	havermout
huishoudbloem	ontbijtgranen met noten en chocolade
zelfrijzende bloem	voedingsvezelrijke ontbijtgranen
puddingpoeder	muesli
	notenbrood
	roggebloem
	volkorenbloem
	saroma chocolade
	marsepein
	koekjes en gebak met noten, gedroogd fruit en chocolade





## 1.5 Melk en melkproducten

Gebruik maximum één melkproduct (150 ml) per dag.

bevat <b>minder</b> kalium	bevat <b>veel</b> kalium
melk karnemelk yoghurt fruityoghurt vanillevla, cème vanille-ijs, ijslolly en sorbet sojadrink natuur sojayoghurt	chocolademelk yoghurt met gedroogd fruit en noten chocoladepudding melkpoeder ijs met noten en/of chocolade chocoladesojadrink

## 1.6 Dranken

### 1.6.1 Niet-alcoholische dranken

bevat <b>minder</b> kalium	bevat <b>veel</b> kalium
thee water (light)frisdranken lichte koffie	oploskoffie instantkoffie sterke koffie soep fruitsap appelsap tomatensap wortelsap rode bietensap soep

### 1.6.2 Alcoholische dranken

Ook in alcoholische dranken kan het kaliumgehalte sterk variëren. Alcohol is niet voor iedereen geschikt. Vraag advies aan je arts.



## 2 Vermijd niet-essentiële kaliumrijke voedingsmiddelen

- ⊗ Alle producten en afleidingen op basis van cacao en noten.
- ⊗ Gebruik nooit zoutarme dieetproducten of vervangzout (vb. losalt, Herbemare natriumarm).
- ⊗ Siroop: peer of appelsiroop
- ⊗ Tomatenpuree, tomatenketchup
- ⊗ Sojasaus
- ⊗ Zaden en pitten

## 3 Enkele cijfers

BROOD	hoeveelheid in g	kalium in mg
• wit brood	100	<b>128</b>
• bruin brood	100	<b>186</b>
• volkorenbrood	100	<b>274</b>
ZOETE TOESPIJS	hoeveelheid in g	kalium in mg
• honing	40	<b>22</b>
• confituur	40	<b>36</b>
• speculaas	40	<b>32</b>
• peperkoek	40	<b>36</b>
• chocopasta	40	<b>196</b>
• appelstroop	40	<b>280</b>
AARDAPPELEN	hoeveelheid in g	kalium in mg
• witte rijst of pasta	150	<b>30</b>
• aardappel (2x gekookt)	150	<b>480</b>
• aardappel rauw	150	<b>685</b>
• frieten	150	<b>1021</b>
SAUSEN	hoeveelheid in g	kalium in mg
• mayonaise	40	<b>14</b>
• ketchup	40	<b>140</b>
• sojasaus	40	<b>200</b>



1334 - juni 2018

AZ Maria Middelaes heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Maria Middelaes, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.



**MARIA  
MIDDELAES**

Volg ons ook op:



Tel. 09 246 46 46 - [www.mariamiddelares.be](http://www.mariamiddelares.be) - [info@azmmsj.be](mailto:info@azmmsj.be)  
AZ Maria Middelaes: Buitenring Sint-Denijs 30 - 9000 Gent