Kaliumarm dieet

azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt,

Het lichaam heeft **kalium (K)** nodig om de spieren goed te laten functioneren. Een teveel aan kalium kan spierzwakte, onregelmatige hartslag en zelfs hartstilstand tot gevolg hebben. Het teveel aan kalium, opgenomen via de voeding, wordt hoofdzakelijk door de nieren verwijderd.

Wanneer de nieren niet goed functioneren, verhoogt het kaliumgehalte in het bloed. Om dit te vermijden, beperk je beter de inname van kalium **(max. 2000-2500 mg K per dag!)**. We streven naar **een bloedwaarde van kalium tussen 3,4 en 4,5 mmol/l**.

De dieetafdeling

1 Voedingsmiddelen rijk aan kalium maar beperkt te gebruiken

Aardappelen, groenten en fruit zijn onmisbaar in een gezonde voeding. Ze bevatten zeer veel vitamines maar ook mineralen zoals kalium. Door een juiste keuze, portiegrootte en bereidingswijze zijn ze geschikt om in het kaliumarm dieet in te passen.

Aanbevolen **maximale inname van aardappelen, groenten en fruit per dag**:

- max. 150 g aardappelen per dag (3 stuks ter grootte van een ei)
- max. 150 g vers fruit per dag
- max. 150 g gekookte groenten per dag

Melk en melkproducten (yoghurt, pudding, karnemelk) bevatten ook veel kalium en **beperk** je daarom beter **tot 250 ml per dag**. Bij aanhoudend verhoogd kalium kan het zijn dat de hoeveelheid melk en melkproducten verlaagd zal worden tot 125 ml per dag. Sojaproducten bevatten veel minder kalium en kan je ter vervanging van melk en melkproducten eten of drinken.

2 Voedingsmiddelen zéér rijk aan kalium: te mijden!

Brood- en graanproducten

- volkoren producten (volkoren brood, volkoren deegwaren, volkoren rijst, zemelen ...)
- muesli, volkoren ontbijtgranen en ontbijtgranen met gedroogde vruchten, noten of chocolade, havermout
- volkoren koeken, rozijnenbrood, rijstwafels

Aardappelen

- aardappelen in de schil, diepvriesfrieten, frieten van de frituur
- chips

Fruit

- vers fruit: banaan, kiwi, rabarber, meloen (Cavaillon), aardbei, rode bes, witte bes, abrikoos, passievrucht, sterfruit (gevaarlijk in combinatie met bepaalde medicatie)
- gedroogd fruit: rozijnen, dadels, vijgen, pruimen

Groenten en peulvruchten

- verse groenten: champignons, spruiten, spinazie, postelein, venkel, bleekselder, knolselder, rode biet, maïs, artisjok, avocado, koolrabi, pastinaak, rammenas
- peulvruchten: alle gedroogde bonen, split- en kikkererwten, linzen ...
- zeewier (7600 mg K per 100g!)
- tomatenpuree, tomatenketchup

Noten en zaden

- alle noten, ook verwerkt in marsepein of frangipane (amandelen), studentenhaver
- zaden en pitten
- lijnzaad

Dranken

- sterke koffie (espresso, filters, oploskoffie), granenkoffie
- alle fruitsappen
- alle groentesappen (vb. tomatensap, wortelsap, bietensap)
- sport- en energiedranken
- soep

Diversen

- alle producten op basis van cacao (chocolade, chocoladepasta, chocolademelk, chocoladepudding, chocoladekoekjes, pralines)
- appel– en perensiroop
- vitaminen- en mineralenpreparaten

3 Tips naar bereidingswijzen

- **Schil aardappelen de dag voordien,** snij ze in kleine stukken en laat ze een nacht in water staan. Kook ze gaar in veel vers, ongezouten water. Tweemaal koken vermindert het kaliumgehalte met meer dan de helft. Aardappelen in de schil gekookt, verliezen praktisch geen kalium!
- Kook aardappelen en groenten in een **ruime hoeveelheid water**. Bij het koken gaat een deel van het kalium over in het kookvocht. Gebruik daarom nooit het kookvocht als basis voor sauzen.
- Vermijd koken in microgolf, stoomoven, snelkookpan, oven, wokpan, stoomzakje, papillot of tajine. Deze **kooktechnieken** kunnen enkel gebruikt worden voor het opwarmen van reeds gekookte aardappelen en groenten.
- Let op met **rauwe groenten**; ze bevatten meer kalium dan gekookte groenten. Eet daarom slechts een halve portie rauwkost 1 à 2 keer per week.
- Eet max. 1 keer per 14 dagen een **kleine portie frieten**. Schil de aardappelen de dag voordien, snij ze in frieten en laat deze een nacht in water staan. Eventueel kan je ze 3 min. blancheren in kokend, ongezouten water vooraleer te frituren.
- Vervang aardappelen regelmatig (1 à 2 keer) per week door deegwaren, witte rijst, couscous. Eénpansgerechten zoals hutspot, Gentse waterzooi en ragout worden best bereid zonder aardappelen en dan apart geserveerd.
- Vervang tomatenpuree door **verse tomaten** bij het bereiden van tomatensaus (vb. Osso Bucco, bolognaisesaus ...). Deze saus vervangt dan wel de groenten.

- Vervang vers fruit regelmatig door **ingelegd fruit**, wat de helft minder kalium bevat. Het sap van ingelegd fruit mag niet gebruikt worden.
- Zoutarme producten en dieetzout bevatten veel kalium. In deze producten wordt natrium vervangen door kalium.
- Thee bevat minder kalium dan koffie.
- Drink geen soep!
- Let op met voedingsmiddelen die verrijkt zijn met mineralen; deze kunnen meer kalium bevatten.

4 Tips kaliumbinders in poedervorm

Het poeder dien je samen met voeding in te nemen, het bindt in de darm en gaat via de stoelgang terug uit het lichaam.

Het poeder lost goed op in water of kan je mengen met voeding: het mengt goed in gerechten met bloem (vb. cake), maar het mengt niet goed in combinatie met olie of ei. Het poeder mag ook verhit worden.

Toegevoegde kalium op de verpakking van voedingswaren wordt aangeduid met: kaliumzout of kaliumchloride (KCL) of E50.

Kaliumbinders dien je in te nemen bij een kaliumrijke maaltijd of tussendoortje.

Notities

Contact

DIEETAFDELING

Campus Rumbeke
e dietisten.rumbeke@azdelta.be

Campus Menen
e dietisten.menen@azdelta.be

Campus Torhout
e dietisten.torhout@azdelta.be

Campus Brugsesteenweg
e dietisten.brug@azdelta.be

www.azdelta.be

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 6567-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 22/01/2026**