Kaliumrijke voedingsmiddelen: TE VERMIJDEN

Fruitsap



Sportdranken



Bier en wijn





Max. 3 kopjes koffie



Zoutarme producten en vervangzout



Luikse/perensiroop



Volkoren graanproducten: volkoren brood, volkoren pasta, zilvervliesrijst, havermout,…



Soep max. 150ml



Groenten: zeker spruiten, spinazie, venkel, rauwe groenten



Sojasaus



Tomatenpuree en ketchup



Producten met cacao: chocolade, choco,…



Noten, zaden, pitten



Gedroogd fruit



Fruit: zeker kiwi, banaan, aardbeien





Aardappelen: zeker aardappelen in de schil en kant- en klare aardappelbereidingen



Chips



Inleiding

Wat is kalium?

Kalium is een onmisbaar mineraal. Het heeft een invloed op de regeling van de vochtbalans, bloeddruk en de werking van de spieren (en dus ook het hart).

Hyperkaliëmie

Bij een verminderde werking van de nieren kan het kaliumgehalte in het bloed te hoog worden. Ook bepaalde medicatie voor de bloeddruk kan dit veroorzaken. Spierzwakte is een symptoom van hyperkaliëmie.

Kaliumarme voeding

Veel voedingsmiddelen bevatten kalium. Het zit in groenten, fruit, aardappelen, brood, vlees, vis, noten en melkproducten.

- Drink max. 150ml soep en eet enkel groenten bij de warme maaltijd.
- Kook groenten en aardappelen in een ruime hoeveelheid water en start met koud water.
- Vervang aardappelen eens door pasta of rijst.
- Eet per dag max. 1 stuk fruit en kies voor één zonder veel kalium zoals appel, peer, perzik, pruimen,… of 125g fruit uit blik (vocht niet opdrinken). Eet geen kiwi en banaan en drink geen fruitsap.
- Vermijd producten met chocolade.
- Eet wit of lichtbruin brood en vermijd volkoren graanproducten.

v03-04-2025 SAP 31603
V.U.: vzw AZ ALMA - Ringlaan 15 - 9900 Eeklo
Ond.nr. 0463.862.908 0501-AD-Extern

az alma
zorg met een hart

Contactinfo

vzw AZ Alma
(Maatschappelijke Zetel)
Ringlaan 15
B-9900 Eeklo
tel. 09 310 00 00

Polikliniek AZ Alma Sijsele
Gentse Steenweg 132
B-8340 Sijsele-Damme
tel. 09 310 00 00

www.azalma.be

az alma
zorg met een hart

Kaliumarme voeding