Kaliumrijke voedingsmiddelen

Fruitsap



Soep en groentesappen



Noten, zaden, pitten, gedroogde peulvruchten



Gedroogd fruit



Luikse/perensiroop



Sportdranken



Tomatenpuree en ketchup



Groenten: zeker spruiten, spinazie, venkel, rauwe groenten



Fruit: zeker kiwi en banaan



Producten met cacao: chocolade, choco,…



Sojasaus



Melkproducten



Koffie



Zoutarme producten en vervangzout



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



Aardappelen: zeker aardappelen in de schil en kant- en klare aardappelgerechten en 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).

Oorzaken hypokaliëmie

- Braken/diarree
- Verminderde voedingsinname
- Diuretica

Verschijnselen hypokaliëme

- Misselijkheid
- Lusteloosheid
- Spierzwakte/krampen

Kaliumrijke voeding

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

Tips voor extra kalium:

- Gebruik volkoren graanproducten en aardappelen.
- Eet veel groenten en drink ook soep.
- Stomen behoudt meer kalium dan koken.
- Eet dagelijks fruit. Kiwi en banaan zijn voorbeelden van zeer kaliumrijke soorten.
- Gebruik voldoende melkproducten.
- Chocolade bevat veel kalium. Producten met chocolade kunnen dus eens als tussendoortje ingeschakeld worden.

03-04-2025 SAP 31604
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

Kaliumrijke voeding