



INFORMATIE voor de patiënt

Voedingsrichtlijnen

KALIUMARME VOEDING

Mocht u, na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om telefonisch contact op te nemen met de verantwoordelijke diëtiste:

Freija Debruyne: ☎ 02 474 94 64
Scarlett Imberechts: ☎ 02 476 34 97



Inleiding

Een optimale voeding is een evenwichtige voeding die alle noodzakelijke voedingsstoffen bevat in een juiste hoeveelheid om ons lichaam optimaal te laten functioneren.

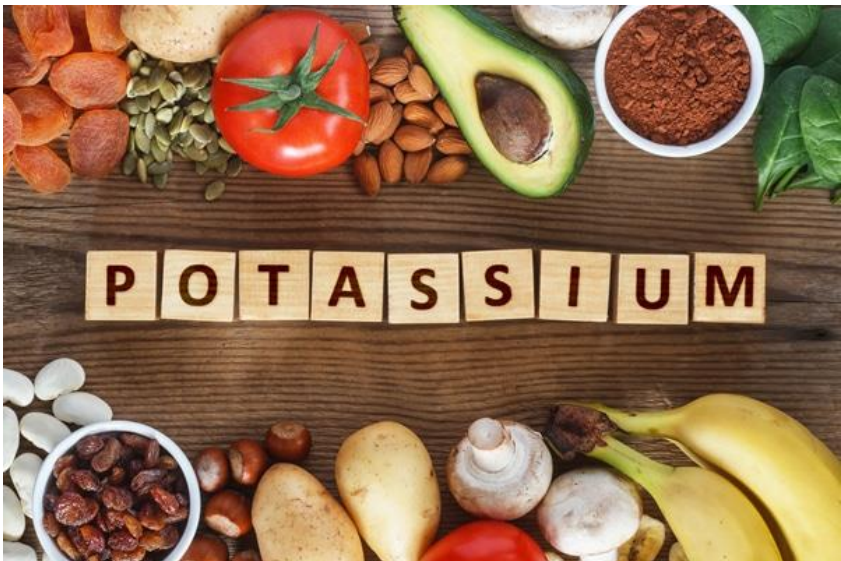
Het uiteindelijke doel van eten en drinken is immers het behouden of verkrijgen van een optimale voedingstoestand. Hoe beter hoeveelheid en kwaliteit van de voeding afgestemd zijn op de behoefte van het lichaam, des te groter is de kans op een goede gezondheid. Een evenwichtige balans tussen de energie-inname en energiebehoefte is onontbeerlijk. De energiebehoefte is afhankelijk van leeftijd, geslacht en lichamelijke activiteit.

Samengevat **draagt een gezonde gevarieerde voeding bij tot een goede gezondheid**. Echter omwille van een voeding-gerelateerde pathologie kan het noodzakelijk zijn gedurende een periode bepaalde voedingsmiddelen te beperken of extra toe te voegen. Waarover het voor u gaat wordt in de volgende pagina's duidelijk gemaakt.

WAT IS KALIUM?

Kalium is een zeer belangrijk mineraal, het helpt het hart goed functioneren. Bij gezonde personen regelen de nieren de hoeveelheid kalium in het lichaam. Bij een verminderde nierfunctie wordt het teveel aan kalium niet verwijderd en stapelt het zich op in het bloed.

Wanneer de kaliumwaarde in het bloed te hoog of te laag is, kan dit een invloed hebben op de hartfunctie. Bij te hoge waarden bestaat zelfs het risico op een hartstilstand. Daarom is het belangrijk om kalium in dat geval te beperken.



1. ESSENTIËLE KALIUMRIJKE VOEDINGSMIDDELEN

Aardappelen, groenten en fruit zijn niet weg te denken uit onze dagelijkse voeding. Ze zitten boordevol vitamines, maar ook mineralen zoals kalium. Door een goede keuze, aangepaste portiegrootte en correcte bereidingstechniek kunnen ze toch nog in het dieet worden ingepast.

Maximale portie aardappelen, groenten en fruit per dag:

- 150 g aardappelen (2 stuks ter grootte van een ei)
- 150 g gekookte groenten (van de toegelaten soorten)
OF een portie rauwkost
- Soep: max. 1 koffietas (1,5 dl)
- 150 g vers fruit (1 stuk van de toegelaten soorten)
OF 125 g opgelegd fruit zonder het sap

1.1. Aardappelen en graanproducten

Aardappelen zijn bijzonder kaliumrijk, maar kunnen door de juiste kooktechniek een deel van hun kalium verliezen. Daarom is het belangrijk om deze **2 x te koken**.

Volkoren graanproducten bevatten ook veel kalium, maar door de **geraffineerde (witte) soorten** te kiezen, kan de hoeveelheid kalium beperkt worden.

AANGERADEN	TE BEPERKEN
<ul style="list-style-type: none">• Max. 150 g aardappelen (juiste bereidingswijze)	<ul style="list-style-type: none">• Meer dan 150 g aardappelen• Aardappel in de schil gekookt• Aardappelchips• Kant-en-klaar gekochte frieten
<ul style="list-style-type: none">• Witterijst en pasta• Couscous en tarwekorrels	<ul style="list-style-type: none">• Bruine rijst en deegwaren
<ul style="list-style-type: none">• Wit en grijs brood	<ul style="list-style-type: none">• Volkoren brood

1.2. Groenten

AANGERADEN (< 350 mg K/100 g)	TE BEPERKEN (> 350 mg K/100 g)
<ul style="list-style-type: none">• Andijvie• Asperge• Aubergine• Bloemkool• Broccoli• Chinese kool• Courgette• Doperwten• Groene selder• Komkommer• Paprika• Prei• Prinsessen-, snij-, boterbonen• Pompoen• Raap• Radijs• Rode kool• Savooikool• Schorseneren• Sla• Sojascheuten• Sjalot, ui• Tomaat• Veldsla, waterkers• Witloof• Witte kool• Wortelen	<ul style="list-style-type: none">• Artisjok• Avocado• Bamboescheuten• Champignons• Ijsbergsla• Knolselder• Koolrabi• Mais• Pastinaak• Postelein• Rammenas• Rode biet• Spinazie• Spruiten• Venkel• Witte selder

1.3. Fruit

AANGERADEN (< 250 mg K/100 g)	TE BEPERKEN (> 250 mg K/100 g)
<ul style="list-style-type: none">• Ananas• Appel• Bosbes• Braambes• Citroen• Clementine, mandarijn• Druiven• Framboos• Granaatappel• Guave• Kaki• Kers, kriek• Kruis-, veenbes• Limoen• Lychee• Mango• Nectarine• Galia-, watermeloen• Papaja• Peer• Perzik• Pruijm• Pomelo• Sinaasappel• Verse vijg• Zwarte bes	<ul style="list-style-type: none">• Aardbei (max. 5 stuks)• Abrikoos• Banaan• Cavaillon meloen• Dadels• Kiwi• Passievrucht• Pompelmoes• Rabarber• Rode bes• Sterfruit • Gedroogd fruit

Kooktips

- Aardappelen: schil ze steeds, snijd ze in kleine stukken en kook ze 2 x in een ruime hoeveelheid water. Werk eventueel verder af tot puree, gebakken aardappelen of kroketten.
- Groenten: snijd ze in kleine stukjes en kook ze in een ruime hoeveelheid water. Giet vervolgens het kookwater weg, gebruik het kookvocht zeker niet om sauzen te bereiden.
- Kooktechnieken: vermijd koken in de microgolf, in een stoomapparaat, in een snelkookpan en wokken.

Tips om af en toe kaliumrijke voedingsmiddelen aan je menu toe te voegen:

ALS JE ...	SUGGESTIE
<ul style="list-style-type: none">• ... groenten gebruikt, zeer rijk aan kalium	<ul style="list-style-type: none">• Vervang aardappelen dan door witte rijst of deegwaren
<ul style="list-style-type: none">• ... frieten wenst te eten	<ul style="list-style-type: none">• Kook ze dan eerst 2 minuten in water, dep ze droog en bak ze vervolgens
<ul style="list-style-type: none">• ... meer soep wenst te drinken	<ul style="list-style-type: none">• Neem dan soep ter vervangen van de warme maaltijd en gebruik hier brood bij.

2. NIET-ESSENTIËLE KALIUMRIJKE VOEDINGSMIDDELEN

Onderstaande voedingsmiddelen zijn niet essentieel in onze voeding en moeten bijgevolg zoveel mogelijk vermeden worden.

- Volkoren producten (volkoren brood, zilvervliesrijst, volkoren deegwaren, zemelen, muesli, volkoren ontbijtgranen, ...)
- Chips, kant-en-klare frieten, aardappel in de schil
- Peulvruchten: gedroogde bonen, spliterwten, linzen, kikkererwten, ...
- Gedroogd fruit (rozijnen, dadels, vijgen, pruimen, ...)
- Noten, zaden en pitten: walnoten, pindanoten (pindakaas), amandelen (marsepein, frangipane), studentenhaver, pijnboompitten, zonnebloempitten, sesamzaad, ...
- Sterke koffie (espresso, filters)
- Groente- en vruchtensappen (tomatensap, sinaasappelsap, appelsap, ...)
- Cacao: chocolade, choco, koekjes met chocolade, pralines
- Dieetproducten zonder zout (met KCl): vervangzout, zoutarme kazen, zoutarme vleeswaren

BIJLAGE

SOORT (100gr rauw)	KALIUM (mg)
Aardappelen	450 mg
Yam	750 mg
Witte pasta	160 mg
Volkoren pasta	480 mg
Witte rijst	100 mg
Bruine rijst	150 mg
Gewone cornflakes	168 mg (gemiddeld)
Muesli	400 mg (gemiddeld)
Appel	120 mg
Peer	65 mg
Aardbei	150 mg
Kiwi	300 mg
Banaan	400 mg
Pompelmoes	216 mg
Sinaasappel	181 mg
Gedroogd fruit	164 mg (gemiddeld)
Groenten gemiddeld	169 mg
Champignons	425 mg
Spinazie	650 mg
Maïs	330 mg
Gedroogde linzen	800 mg
Kidneybonen	340 mg
Melkchocolade	470 mg
Choco	300 mg
Confituur	65 mg (gemiddeld)
Limonade	1 mg (gemiddeld)
Sinaasappelsap	170 mg
Tomatensap	236 mg

Uw nota's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UZ Brussel
Brussels Health Campus
Laarbeeklaan 101
1090 Jette
tel: 02 477 41 11 www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be

Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen