

Kalium in voeding bij een verminderde nierfunctie

Kalium in voeding bij een verminderde nierfunctie

Deze folder is voor patiënten met een te hoog kalium en een verminderde nierfunctie. U heeft van uw arts en/of diëtist het advies gekregen om goed te letten op de hoeveelheid kalium die u dagelijks in uw voeding gebruikt. In deze folder is terug te vinden hoeveel kalium in verschillende voedingsmiddelen zit.

Kalium is een mineraal dat in vrijwel alle voedingsmiddelen zit. Op een etiket van de verpakking staat meestal informatie over een voedingsmiddel, maar niet hoeveel kalium erin zit. Dit is namelijk niet verplicht. In veel voedingsmiddelen zit van nature kalium. Als kalium niet op het etiket staat, betekent dit dus niet dat er geen kalium in zit.

Als kalium is toegevoegd, is het wel verplicht om dit te vermelden op het etiket. Op het etiket staat dan: dieetzout, kaliumchloride of E508. E-nummers zijn ingrediënten die aan eten en drinken mogen worden toegevoegd, om het product te verbeteren.

In onderstaande tabellen wordt per productgroep van diverse voedingsmiddelen weergegeven hoeveel kalium erin zit. Zo zie je snel welke producten bij jouw dieet passen.

Fruit

In alle fruitsoorten zit kalium, in sommige soorten zit meer kalium dan in andere. Door vaker te kiezen voor soorten waar minder kalium in zit, kunt u zorgen dat u minder kalium binnen krijgt. Zo krijgt u wel genoeg fruit binnen, maar niet te veel kalium.

	Hoeveelheid	Kalium (mg)
Avocado	1 stuks (180 gram)	770
Banaan	1 stuks (100 gram)	370
Rode bessen	1 schaalkje (100 gram)	300
Druiven	1 trosje (120 gram)	280
Cantaloupe meloen	1 schaalkje (100 gram)	265
Kersen	1 schaalkje (160 gram)	250
Papaja	1 schaalkje (150 gram)	250
Peer	1 stuks (180 gram)	240
Bramen	1 schaalkje (125 gram)	230
Frambozen	1 schaalkje (100 gram)	230
Kaki	1 stuks (125 gram)	230
Kiwi	1 stuks (75 gram)	230
Sinaasappel	1 stuks (130 gram)	230
Granaatappel	1 schaalkje (100 gram)	220
Nectarine	1 stuks (110 gram)	200
Perzik	1 stuks (110 gram)	200
Aardbeien	1 schaalkje (100 gram)	180

Watermeloen	1 schaalpje (100 gram)	160
Mango	1 schaalpje (100 gram)	140
Appel	1 stuks (120 gram)	120
Ananas (vers)	1 schijfje (100 gram)	120
Blauwe bessen	1 schaalpje (100 gram)	90
Mandarijn	1 stuks (60 gram)	90
Pruim	1 stuks (45 gram)	80
Abrikoos	1 stuks (24 gram)	60
Passievrucht	1 stuks (8 gram)	40

Sappen

Met sappen kunt u onopgemerkt veel kalium binnen krijgen. In vers fruit zitten meer vezels en vitamines, dan sap en is daarom een betere keuze als kaliumbron.

	Hoeveelheid	Kalium (mg)
Bietensap	1 glas (150 ml)	435
Sinaasappelsap	1 glas (150 ml)	340
Druivensap	1 glas (150ml)	210
Tomatensap	1 glas (150 ml)	210
Appelsap	1 glas (150 ml)	200
Dubbeldrank	1 glas (150 ml)	140

Gedroogd fruit

In een kleine hoeveelheid gedroogd fruit, zit al veel kalium.

	Hoeveelheid	Kalium (mg)
Abrikozen, gedroogd	1 stuks (9 gram)	140
Rozijnen	1 eetlepel (12 gram)	100
Vijg, gedroogd	1 stuks (15 gram)	100
Dadels, gedroogd	1 stuks (zonder pit; 6 gram)	40
Pruim, gedroogd	1 stuks (zonder pit; 45 gram)	40

Groenten

In alle groenten zit kalium, maar in sommige soorten zit meer kalium dan andere. Door vaker te kiezen voor soorten waar minder kalium inzit, kunt u zorgen dat u minder kalium binnen krijgt. Zo krijgt u wel genoeg groenten binnen, maar niet te veel kalium.

= gekookte variant; Tenzij anders omschreven.	Hoeveelheid	Kalium (mg)
Postelein	1 groentelepel (80 gram)	640
Spinazie	1 groentelepel (80 gram)	330
Schorseneren	1 groentelepel (75 gram)	300
Spruitjes	1 groentelepel (70 gram)	290
Koolrabi	1 groentelepel (50 gram)	250
Champignons (rauw)	100 gram	320
Komkommer, rauw	115 gram	220
Tomaat (rauw)	1 stuks (middelgroot; 90 gram)	220
Broccoli	1 groentelepel (50 gram)	200
Kousenband	1 groentelepel (50 gram)	200
Tuinbonen	1 groentelepel (50 gram)	200
Venkel	1 groentelepel (50 gram)	200
Boerenkool	1 groentelepel (85 gram)	190
Bleekselderij	1 groentelepel (55 gram)	180
Prei	1 groentelepel (80 gram)	180
Bieten	1 groentelepel (50 gram)	170

Komkommer (rauw)	1 schaalpje (115 gram)	170
Courgette	1 groentelepел (60 gram)	160
Chinese kool	1 groentelepел (60 gram)	150
Asperges	2 stuks (70 gram)	140
Doperwten	1 groentelepел (55 gram)	130
Paprika, rood	1 groentelepел (65 gram)	130
Witlof	1 groentelepел (70 gram)	130
Aubergine	1 groentelepел (60 gram)	120
Bloemkool	1 groentelepел (55 gram)	120
Rode kool	1 groentelepел (45 gram)	120
Wortelen	1 groentelepел (55 gram)	120
Sperziebonen	1 groentelepел (40 gram)	110
Andijvie	1 groentelepел (60 gram)	100
Peultjes	1 groentelepел (40 gram)	100
Sla, gemiddeld, rauw	1 schaalpje (35 gram)	100
Snijbonen	1 groentelepел (55 gram)	90
Savooiekool	1 groentelepел (45 gram)	80
Zuurkool	1 groentelepел (60 gram)	80

Witte kool	1 groentelepel (45 gram)	70
Radijs	3 stuks (24 gram)	60
Spitskool	1 groentelepel (45 gram)	60
Pompoen	1 opscheplepel (50 gram)	40

Peulvruchten

	Hoeveelheid	Kalium (mg)
Linzen	1 opscheplepel (70 gram)	460
Kapucijners	1 opscheplepel (60 gram)	200
Witte/bruine bonen	1 opscheplepel (60 gram)	200
Kikkererwten	1 opscheplepel (55 gram)	120

Zetmeelcomponenten

	Hoeveelheid	Kalium (mg)
Friet	1 klein bakje (150 gram)	640
Aardappelen, gekookt	2 stuks (100 gram)	340
Zoete aardappel	1 opscheplepel (70 gram)	210
Turks brood, tarwe	1 stukje (45 gram)	120
Quinoa	1 opscheplepel (60 gram)	100
Pasta, volkoren	1 opscheplepel (45 gram)	30
Zilvervliesrijst	1 opscheplepel (60 gram)	20

Noten, pitten en zaden (ongezouten)

	Hoeveelheid	Kalium (mg)
Amandelen	1 handje (25 gram)	210
Pinda's	1 handje (25 gram)	190
Hazelnoten	1 handje (25 gram)	180
Studentenhaver	1 handje (25 gram)	180
Walnoten	1 handje (25 gram)	130
Paranoten	1 handje (20 gram)	120
Pompoenpitten	1 eetlepel (15 gram)	110
Cashewnoten	1 handje (15 gram)	100
Zonnebloempitten	1 eetlepel (15 gram)	100
Pijnboompitten	1 eetlepel (15 gram)	90

Overige dranken

	Hoeveelheid	Kalium (mg)
IJskoffie	1 beker (175ml)	240
Cappuccino	1 kopje (125ml)	150
Bier	1 bierglas (200ml)	110
Koffie	1 kopje (125ml)	100
Rode wijn	1 wijnglas (100ml)	90
Droge witte wijn	1 wijnglas (100ml)	80
Fruitdrink, zoals dubbelfrissss	1 limonadeglas (200ml)	40
Limonadesiroop	Voor 1 limonadeglas (32ml)	20
Limonadesiroop light	Voor 1 limonadeglas (17ml)	10
Thee	1 theeglas (150ml)	10
Water	1 waterglas (200ml)	0

Sauzen & smaakmakers

	Hoeveelheid	Kalium (mg)
Dieetzout	1 theelepel (2 gram)	1000
Ketjap zoet, natriumarm	1 eetlepel (16 gram)	1000
Strooiaroma, natriumarm	1 theelepel (2 gram)	260
Verse bieslook, bladselderij, knoflook, koriander, peterselie	1 eetlepel	40
Rode peper	1 stuk (10 gram)	40
Basilicum, vers	1 eetlepel (3 gram)	10
Zilveruitjes, zoetzuur	5 stuks (10 gram)	10