



## Het volgen van een kaliumbeperkt dieet: een gids voor de jongere

# Inhoud

Reden voor een kaliumbeperkt dieet Pagina 3

Stappen om de inname van kalium te verlagen Pagina 3

Medicatie Pagina 9



Reden voor een kaliumbeperkt dieet



Kalium is een zeer belangrijk mineraal dat van nature in het lichaam voorkomt. We halen kalium uit onze voeding. De nieren houden het kalium in ons lichaam in een juiste balans. Het kalium nodig voor een goede gezondheid wordt behouden, het overtollige kalium wordt verwijderd via de urine. Wanneer de nierfunctie verlaagd is, zullen de kaliumspiegels in het bloed stijgen, dit kan problemen veroorzaken, bijvoorbeeld spieren zoals het hart en ook het zenuwstelsel werken minder goed.

Stappen om de kaliuminname te beperken

## Stap 1

### Lees verpakkingsetiketten en vermijd kaliumadditieven

Het is belangrijk om vers voedsel te kiezen in plaats van bewerkt voedsel. Kaliumadditieven kunnen om een aantal redenen aan levensmiddelen worden toegevoegd, bijvoorbeeld als conserveermiddel, zoetstof, emulgator, stabilisator, verdikkingsmiddel of geleermiddel. Ze kunnen het kaliumgehalte van voedsel meer dan verdubbelen.

Zoek naar "kalium of het E-nummer" als onderdeel van de ingrediëntenlijst van bewerkte voedingsmiddelen. Dit duidt op de aanwezigheid van kaliumadditieven. Het kalium uit de additieven wordt in het lichaam bijna volledig opgenomen.

Het advies is om producten met kaliumadditieven zoveel mogelijk te beperken. Zoutvervangers zoals dieetzout of mineralenzout bevatten vaak veel kalium en worden afgeraden.

Over het algemeen bevat kant-en-klare, bewerkte voeding en 'fastfood' meer kalium dan vers voedsel. Afhaalmaaltijden kunnen grote hoeveelheden kalium bevatten. Beperk deze zo veel mogelijk, vers koken is steeds een betere optie. Bespreek kaliumarme alternatieven met je diëtist.

**INGREDIËNTEN:** VERRIJKT MEEL (TARWEBLOEM, NIACINE, GEREDUCEERD THIAMINMONONITRAAT [VITAMINE B1], FOLIEZUUR), MAÏSSIROOP MET TBHQ VOOR VOEDINGSMIDDELEN, POLYDEXTROSE, GEMODIFICEERD MAÏSZETMEEL, ZOUT, CALCIUMCARBONAAT, MAÏSZETMEEL, KALIUMBICARBONAAT SORBAAT, KALIUM NITRAAT, GEDISTILLEERD MONOGLYCERIDEN. GEHYDROGENEERD MET MONONATURLIJK



## Additieven met kalium

Conserveringsmiddelen		Zoetstoffen		Emulgatoren, stabilisatoren, verdikkingsmiddelen en geleermiddelen	
E202	Kaliumsorbaat	E950	Acesulfaam-K	E402	Kaliumalginaat
E212	Kaliumbenzoaat	E954	Sacharine	E470a	Vetzuurzouten
E224	Kaliummetabisulfiet				
E228	Kaliumwaterstofsulfiet				
E249	Kaliumnitriet				
E252	Kaliumnitraat				
E283	Kaliumpropionaat				
Andere					
E261	Kaliumacetaat	E357	Kaliumdipaat	E536	Kaliumferrocyanide
E326	Kaliumlactaat	E450	Kalium-, calcium- of natrium-fosfaten	E555	Kaliumaluminiumsilicaat
E332	Kaliumcitraten	E501	Kaliumcarbonaten	E577	Kaliumgluconaat
E336	Kaliumtartraat	E508	Kaliumchloride	E622	Monokaliumglutamaat
E337	Natriumkaliumtartraat	E515	Kaliumsulfaat	E628	Dikaliumguanylaat
E340	Kaliumfosfaten	E522	Aluminium kaliumsulfaat	E632	Dikaliuminosinaat
E351	Kaliummalaat	E525	Kaliumhydroxide		

## Stap 2

# Beperk de inname van voedingsmiddelen en dranken met een hoog kaliumgehalte en lage voedingswaarde

Veel voedingsmiddelen bevatten kalium. Om ervoor te zorgen dat je een uitgebalanceerd dieet hebt met voldoende vezels, vitamines en mineralen, is het belangrijk om te kijken naar wat je eet. Probeer geen voedingsmiddelen te eten die rijk zijn aan kalium en een lage voedingswaarde hebben. Deze voedingsmiddelen dragen niet bij aan een gezond dieet en moeten zoveel mogelijk worden vermeden.

### Voeding en dranken met een hoge voedingswaarde.

Deze voedingsmiddelen en dranken zijn van nature hoog in kalium maar hebben ook een hoge voedingswaarde. Je diëtist zal je adviseren naar de keuzes en de hoeveelheden die je bij voorkeur maakt.

melk, melkproducten

aardappelen

groenten

peulvruchten

granen en graanproducten

fruit

gedroogd fruit

vlees

noten

vers gemaakte groentesoep



### Voedingen dranken met een lage voedingswaarde.

Deze voedingsmiddelen en dranken met lage voedingswaarden zijn van nature rijk aan kalium en kunnen ook kaliumadditieven bevatten. Beperk deze voedingsmiddelen en dranken.

chocolade en  
afgeleide producten

koffie

ijs

vruchtensap

groentesap

groentesoep in blik

zoutvervangers

met kalium (KCl)



Vezels zijn een belangrijk onderdeel van een gezonde voeding en zorgen er bijkomend voor dat de hoeveelheid kalium die je opneemt uit de voeding wordt verminderd. Probeer dagelijks voldoende voedingsmiddelen te kiezen met een hoog vezelgehalte. Je diëtist zal je adviseren over de hoeveelheden.



.....porties fruit of groenten – vers of uit de diepvries. Groenten kunnen rauw of gekookt gebruikt worden.

.....porties volkoren brood, ontbijtgranen, rijst, deegwaren, noedels, couscous, quinoa.

Aardappelen zijn een bron van vezels en andere nutriënten maar bevatten ook een grote hoeveelheid kalium. Rijst, deegwaren, noedels, couscous, quinoa zijn goede alternatieven met een lagere hoeveelheid kalium. Kies zoveel mogelijk voor een volkoren variant.

Gebruik onderstaande tabel om alternatieve voedingsmiddelen en dranken te kiezen die lager zijn in kalium.

Voedingsmiddelen en dranken met een hoog kaliumgehalte	Alternatieve voedingsmiddelen en dranken met een lager kaliumgehalte
 <p>Ontbijtgranen met chocolade, noten en gedroogd fruit</p>	 <p>Ontbijtgranen met honing of suiker</p>
 <p>Aardappelchips</p>	 <p>Chips op basis van maïs, popcorn</p>
 <p>Chocoladekoekjes chocoladecake, mueslireep, notenreep,...</p>	 <p>Cake of koekjes zonder chocolade, noten, gedroogd fruit en volkoren granen</p>
 <p>Vruchtensap</p>	 <p>Limonade, Ice tea</p>
 <p>Koffie en koffiepads</p>	 <p>Thee</p>
 <p>Chocoladepasta, appel- en perenstroop</p>	 <p>Confituur, honing</p>
 <p>Chocolade, marsepein, drop</p>	 <p>Snoepjes, pepermintjes, marshmallows</p>
 <p>Ketchup</p>	 <p>Mayonaise</p>

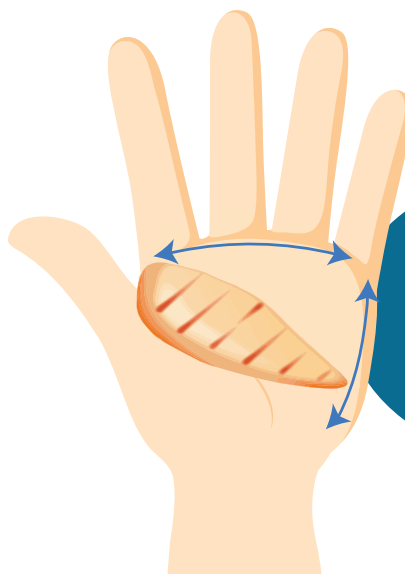
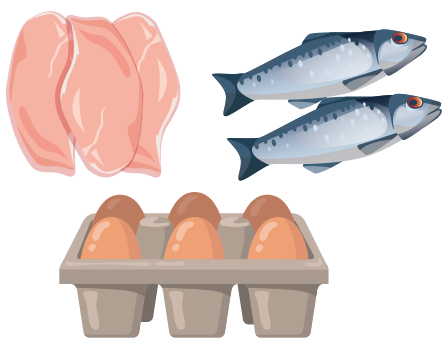
Je diëtist zal je helpen bij veranderingen die nodig zijn in het dieet.

## Stap 3

### Verminder de hoeveelheid dierlijke producten

Vlees, kip, vis, eieren en melkproducten zoals melk, yoghurt en kaas zijn belangrijke eiwitbronnen in de voeding. Ze bevatten ook veel kalium. Beperk de hoeveelheid dierlijke producten tot de hoeveelheid nodig voor gezonde voeding.

#### Vlees, vis, kip, eieren



Kies een portie die niet groter is dan je handpalm

#### Melk en melkproducten

1 beker melk (150 ml), 1 schaaltje yoghurt of vruchtenkwark (150 ml).



Beperk tot ..... porties per dag

Melk bevat veel kalium. Plantaardige alternatieven zoals soja-, rijst-, haverdrink zijn een goed alternatief.

Let op, sommige plantaardige drinks kunnen kalium additieven en fosfaat additieven bevatten. Kies voor een verrijkte variant, hieraan is calcium, vitamine D, B2 en B12 toegevoegd.

Je diëtist zal je helpen om de juiste porties te kiezen

## Stap 4.

# Pas kookmethoden aan om het kaliumgehalte van voedingsmiddelen te verlagen

Als het kaliumgehalte in het bloed nog steeds hoog blijft ondanks bovenstaande richtlijnen, kan je de kookmethode aanpassen om de hoeveelheid kalium in voedingsmiddelen te verminderen.

- Bij de bereiding van aardappelen, verwijder eerst de schil en snijd ze in kleine stukken.
- Kook ze in een grote hoeveelheid water. Hierdoor verliezen ze een hoeveelheid kalium.
- Giet het water weg.
- Kook de aardappelen opnieuw in vers water en giet dit opnieuw weg wanneer ze voldoende gekookt zijn. Hierdoor gaat er opnieuw een hoeveelheid kalium verloren.
- Gebruik het kookvocht niet voor de bereiding van jus of sauzen.



Vermijd zo veel mogelijk frituren, roerbakken (wok), koken in een tajine, stomen, koken in een snelkookpan of koken van aardappelen in de schil. Deze methoden verminderen het kaliumgehalte niet.

Koken in de magnetron vermindert het kaliumgehalte slechts met een kleine hoeveelheid. Voedsel kan wel opgewarmd worden in de magnetron.





## Medicatie

Bepaalde medicatie bevat kalium.  
De artsen zullen de huidige medicatie  
bekijken en aanpassen indien nodig.



## Nota's

Mijn diëtiste: .....

Telefoon: .....

Email: .....

## Nota's

Mijn diëtiste: .....

Telefoon: .....

Email: .....



Enhancing Lives Together  
A Nestlé Health Science Company

Trademark of Societe des Produits Nestle SA  
©2024 All rights reserved. Societe des Produits Nestle SA

[www.myrenalnutrition.com](http://www.myrenalnutrition.com)

We would like to thank Vitaflo (International) Ltd who have provided support and funding for the artwork and production of this booklet.

Thank you to the families who provided feedback on the content of this booklet.

All information correct at the time of print. The Paediatric Renal Nutrition Taskforce cannot accept responsibility for any unauthorised adaptation or translation of this material.