Behandeling

Kaliumbeperkte voeding, voedingsadviezen

Kalium is een mineraal dat in bijna alle voedingsmiddelen zit. Het speelt een rol bij een goede vochtbalans in het lichaam.

Als u een te hoog kaliumgehalte in uw bloed heeft, kan uw arts aanraden om een kaliumbeperkt dieet te volgen. U eet en drinkt dan zo min mogelijk kaliumrijke voedingsmiddelen. Hoeveel kalium u nog kunt gebruiken hangt af van uw bloedwaarden. Als het kalium met behulp van een dieet niet voldoende zakt, kan uw arts u (tijdelijk) kaliumbindende medicijnen voorschrijven.

(073) 553 20 19
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 17.00 uur

Voedingsadviezen bij een kaliumbeperkte voeding

Wat is kalium?

Kalium is een mineraal dat in bijna alle voedingsmiddelen voorkomt. Kalium zorgt bijvoorbeeld voor een goede vochtbalans in het lichaam. Kalium heeft samen met het mineraal natrium een belangrijke functie in het regelen van de bloeddruk. Daarnaast zorgt kalium ervoor dat zenuwprikkels goed geleid worden en spieren zich samentrekken.

Welke voedingsmiddelen moet u beperken?

Aardappelproducten, zoals gekookte aardappelen, aardappelpuree, stamppot,chips en friet

- Omdat er in aardappelen veel kalium zit kunt u deze 2 tot 3 keer per week vervangen door rijst, mie of pasta.
- Eet zo min mogelijk geconcentreerde aardappelproducten zoals stamppot, aardappelpuree, frites, chips. Als u een van deze producten eet, gebruik dan zo min mogelijk andere kaliumrijke producten, zoals koffie en fruit.

Groenten en peulvruchten

- Alle groentesoorten bevatten kalium. Toch heeft u groente nodig. Eet 200 gram groente per dag. Gebruik niet vaker dan 1 keer per 2 weken kaliumrijke groenten of peulvruchten.
- Kaliumrijke groenten zijn: spinazie, bleekselderij, schorseneren, postelein, tajerblad, boerenkool en tuinbonen. Ook tomaten zijn kaliumrijk.

- Peulvruchten zijn: witte bonen, bruine bonen, kapucijners, linzen en kikkererwten.
- Bij het (roer)bakken of smoren van groenten in boter of olie blijft het kalium in de groenten. Eet dan liever rijst of deegwaren in plaats van aardappelen.
- Laat een gedeelte van uw groenten staan als u rauwkost eet. In rauwe groenten zit meer kalium dan in gekookte groenten. U kunt er ook voor kiezen om rijst of pasta te eten in plaats van aardappelen.
- Kalium is oplosbaar in water. Kook groenten en aardappelen daarom in ruim water. Gebruik het kookvocht daarna niet voor het maken van bijvoorbeeld een saus. In dit water zit namelijk het kalium van de aardappelen en groenten.

Smaakmakers

In natriumarme smaakmakers zit vaak veel kalium, zoals natriumarme ketjap of natriumarme bouillonpoeder. Lees daarom voor gebruik van een natriumarme smaakmaker altijd het etiket of er kalium in zit.

Fruit, vruchtensappen en gedroogde vruchten

- Gebruik maximaal 1 portie fruit of 1 glas vruchtensap per dag of 1 tomaat.
- Neem liever geen banaan. Wilt u toch banaan gebruiken neem dan een halve.
- Gebruik liever geen gedroogd fruit zoals abrikozen, pruimen, appeltjes, tuttifrutti, krenten, rozijnen, dadels en vijgen.
- Gebruik geen andere sterk geconcentreerde fruitproducten zoals appelstroop en vruchtensiroop (van echt fruit).

Koffie

Drink maximaal 1 kopje koffie per dag. Vervang de koffie door thee, water of frisdrank. Gebruik geen vruchtensap zoals appelsap en sinaasappelsap.

Melkproducten

Neem maximaal 2 keer per dag een melkproduct, zoals melk, yoghurt, kwark, vla, pap, pudding enzovoort.

Dranken

Dranken waar geen kalium in zit zijn bijvoorbeeld: water, (vruchten)thee, aanmaaklimonade en frisdranken. Deze dranken kunt u nemen in plaats van koffie, vruchtensappen, groentesappen of melkproducten.

Noten

Gebruik liever geen noten.

Cacao en chocolade

Het is beter om geen cacao en chocolade te gebruiken. Neem liever een biscuitje, zuurtje of pepermunt. Vervang chocoladehagel en chocoladepasta door vruchtenhagel, honing, suiker of jam. Pindakaas mag u af en toe eten.

Vragen

Heeft u nog vragen?

Neemt u dan contact op met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer (073) 553 20 19. Zij kunnen u zo nodig doorverbinden met uw behandelend diëtist of een afspraak maken voor een gesprek met de diëtist.

Praktische tips

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Betrokken afdelingen

Diëtetiek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek)

Code DIE-072

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis