Behandeling

Kaliumrijke voeding

Bij een laag kaliumgehalte in uw bloed wordt u aangeraden om tijdelijk kaliumrijke dranken te drinken of kaliumrijke producten te eten.

Na enkele dagen is het kaliumgehalte in het bloed meestal weer zoals het moet zijn. Thuis kunt u stoppen met het nemen van extra kalium, tenzij uw arts u een ander advies geeft.

(073) 553 20 19
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Kaliumrijke voeding

Welke producten zijn kaliumrijk?

Hieronder staan voorbeelden van kaliumrijke producten, zodat u zelf uw keuze kunt maken bij het bestellen van uw voeding of uw dranken.

Product	Hoeveelheid	mg kalium
Tomatensap	1 glas (150 ml)	350 mg
Sinaasappelsap	1 glas (150 ml)	250 mg
Appelsap	1 glas (150 ml)	150 mg
Melk	1 glas (150 ml)	250 mg
Karnemelk	1 glas (150 ml)	200 mg
Chocolademelk	1 glas (150 ml)	300 mg
Vla	1 schaaltje (150 ml)	150 mg
Yoghurt	1 schaaltje (150 ml)	200 mg
Fruit gemiddeld	1 stuks	250 mg
Banaan	1 stuks	350 mg

Product	Hoeveelheid	mg kalium
Kiwi	1 stuks	250 mg
Druiven	trosje (125 gr)	250 mg
Sinaasappel	1 stuks	200 mg
Appel	1 stuks	150 mg
Tomaat	1 stuks	200 mg
Rozijnen	1 handje = 2 eetlepels	200 mg

Hoeveel extra kalium heeft u dagelijks nodig?

Het is de bedoeling dat u dagelijks ongeveer 1000 tot 1500 mg extra kalium binnen krijgt. Hieronder een voorbeeld:

2 glazen sinaasappelsap	500 mg
2 glazen melk	500 mg
2 stuks fruit	500 mg
Totaal	1500 mg kalium

Praktische tips

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).

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.

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-037

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis