

DIETETIEK

KALIUMRIJKE VOEDING

Heeft u een laag kaliumgehalte in uw bloed? Dan raadt uw arts u aan om tijdelijk kaliumrijke dranken te drinken of kaliumrijke producten te eten.

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 (150ml)	350 mg kalium
Sinaasappelsap	1 glas (150ml)	250 mg kalium
Appelsap	1 glas (150 ml)	150 mg kalium
Melk	1 glas (150 ml)	250 mg kalium
Karnemelk	1 glas (150 ml)	200 mg kalium
Chocolademelk	1 glas (150ml)	300 mg kalium
Vla	1 schaalte (150ml)	150 mg kalium
Yoghurt	1 schaalte (150 ml)	200 mg kalium
Fruit gemiddeld	1 stuks	250 mg kalium
Banaan	1 stuks	350 mg kalium
Kiwi	1 stuks	250 mg kalium
Druiven	trosje (125 g)	250 mg kalium
Sinaasappel	1 stuks	200 mg kalium
Appel	1 stuks	150 mg kalium
Tomaat	1 stuks	200 mg kalium
Rozijnen	1 handje=2 eetlepels	200 mg kalium

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

Voorbeeld:	2 glazen sinaasappelsap	500 mg
	2 glazen melk	500 mg
	2 stuks fruit	500 mg

		1500 mg kalium





Na enkele dagen is het kaliumgehalte van 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.