

4.6 Kalium

Kalium gehört zu den Mineralstoffen des Körpers. Als Elektrolyt übernimmt es die Regulation des Wasserhaushaltes. Da Kalium jedoch hauptsächlich über die Niere ausgeschieden wird, stellt die Diagnose Nierenversagen ein Problem hierfür dar. Deswegen ist möglichst auf eine kaliumarme Ernährung zu achten!

Welche Aufgaben übernimmt Kalium im Körper?

- Regulation des Elektrolytgleichgewichts
- Muskelspannung
- Reizweiterleitung

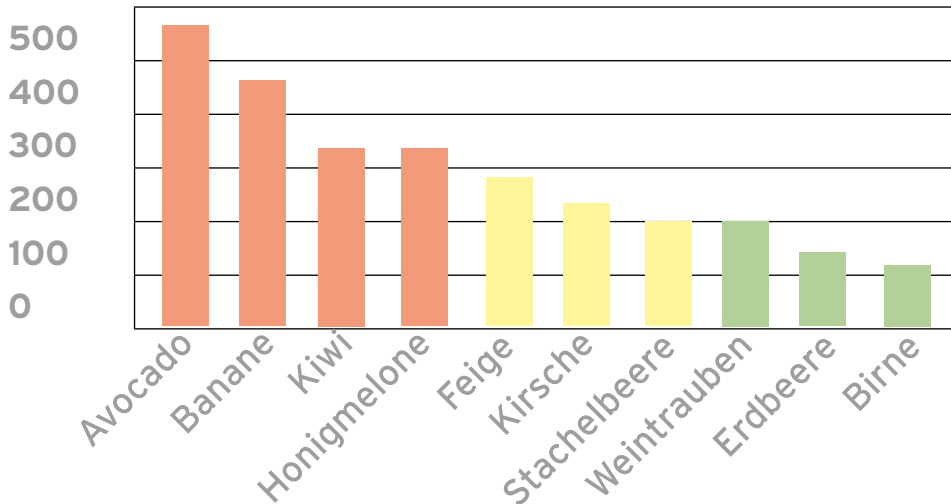
Wieviel soll ich aufnehmen?

Empfohlene Zufuhr für Patienten mit Nierenversagen

2000-2500 mg/Tag
(dies entspricht etwa 200-250 g Weizenkeime)

*** dies sind nur Richtwerte**

Auswahl an kaliumreichen Lebensmitteln (mg/100 g):



weitere sehr kaliumreiche Lebensmittel

Meerrettich
Spinat
Rosenkohl, Grünkohl
Hülsenfrüchte
Trockenobst
Kakao, Schokolade
Nüsse



Alternative, kaliumarme Lebensmittel finden Sie auf der „Kalium-Ernährungsampel“!

Rot= Meiden
Gelb= eher meiden/reduzieren
Grün= in Maßen

Kleiner Tipp!

Da Kalium wasserlöslich ist, lässt sich der Kaliumgehalt bestimmter Lebensmittel durch Verfahren wie „Wässern“ wesentlich verringern!

4.6 Kalium

Tagesbeispiel für eine angemessene Kalium-Zufuhr:

Morgens	Kaffee/Tee mit Zucker, Sahne Roggenbrötchen/Roggenvollkornbrot, Diätmargarine, Honig, Edamerkäse	
Zwischenmahlzeit	Mango-Joghurt-Speise	
Mittags	Eierfrikassee in Senfsoße, Butterreis, Lollo-Rosso-Salat Gefüllte Pfirsichhälften	
Zwischenmahlzeit	Knäckebrot, Diätmargarine, Quark, Konfitüre	
Abends	Pfefferminztee mit Zucker Weizenmischbrot, Frischkäse und Salamicanapés, Maiskölbchen	
Energie- und Nährstoffgehalt	1427 kcal (10145 kJ) Fett: 135 g Phosphat: 1199 mg Natrium: 2058 mg	Eiweiß: 83 g Kohlenhydrate: 218 g Kalium: 1706 mg

Quelle: HÖFLER, E.; SPRENGART, P.: Praktische Diätetik. Stuttgart 2012.

4.6 Kalium

Die Kalium- Ernährungsampel

Obst:

- Obstsaft
- Trocken-/Backobst
- Avocado
- Dattel
- Hagebutte
- Johannisbeere
- Kiwi
- Honigmelone
- Bananen
- Aprikosen

Gemüse:

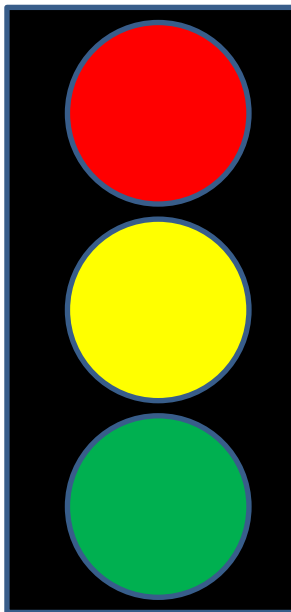
- Gemüsesaft
- Grünkohl, Champignons, Spinat, Suppengrün, Fenchel, Feldsalat
- Tomatenmark,-ketchup
- Kartoffelfertigprodukte
- Hülsenfrüchte

Getreideprodukte:

- Gebäck mit Nüssen und Trockenobst, häufiger Verzehr von Vollkornbrot, Pumpenickel, Knäckebrot
- Samen, wie Sonnenblumenkerne

Gewürze:

- Diätsalz, Salzersatz, natriumarme Diätprodukte auf Kaliumbasis (lebensgefährlich!)



Mäßiger Kaliumgehalt!

Obst:

- Kleine gegarte Mengen von: Feige, Mandarine, Kaki, Kirsche, Mango, Pfirsich, Pflaume, Quitte, Papaya, Pampelmuse

Gemüse:

- Gewässert und gegart: Artischocke, Blumenkohl, Broccoli, Kohlrabi, Porree, Kartoffeln, Schwarzwurzel, Sellerie, Radieschen, Tomaten, Wirsing, Möhre

Getreideprodukte:

- 1-2 Scheiben Vollkorn/Tag

Gewürze:

- größere Mengen an Kräutern

Geringer Kaliumgehalt!*

Obst:

- Gegartes Obst ohne Saft
- Apfel, Birne, Heidelbeere, Sauerkirsche (Konserve ohne Saft), Erdbeere, Limone, Grapefruit, Nektarine, Preiselbeere, Orange

Gemüse:

- Eisbergsalat, Chicorée, Kopfsalat, Gurke, Chinakohl, Paprika, grüne Zucchini, Zwiebel, Aubergine

Getreideprodukte:

- Weißbrot, -brötchen, Toast, Graubrot, Cornflakes, Reis poliert, Nudeln, Grieß, Croissant

Gewürze:

- Pfeffer, Paprika, Curry, Muskatnuss, Lorbeerblatt

*Von einem übermäßigen Verzehr wird jedoch abgeraten.

4.6 Kalium

Tipps für die kaliumarme Zubereitung von Speisen

Da Kalium wasserlöslich ist, lässt sich mit Hilfe von Zubereitungsformen der Kaliumgehalt bestimmter Lebensmittel deutlich verringern.

Empfohlene Zubereitungsformen: Kochen, Schmoren, Wässern, Kurzbraten, Tiefkühlen

Weniger empfohlene Zubereitungsformen: Frittieren, Panieren, in Öl einlegen, Dünsten, Dämpfen (allgemein alle Garmethoden, bei denen wenig Wasser verwendet wird)

- Das **Wässern** bestimmter Lebensmittel kann den Kaliumgehalt bis zu 2/3 des Ausgangswertes senken! Schneiden Sie hierzu die Lebensmittel sehr klein und kochen Sie diese in der 10-fachen Wassermenge. Sinnvoll ist es auch, das Kochwasser nach einiger Zeit zu erneuern! Danach langsam abkühlen lassen und das Wasser abgießen.
- Bei der Zubereitung von Fleisch oder Fisch sollte stets der **Sud abgegossen** werden.
- Bei Tiefkühlkost immer die **Auftauflüssigkeit abgießen**. Hierin befindet sich am meisten Kalium.
- Obst und Gemüse aus Konserven enthält bereits durch die Entwässerung weniger Kalium als frisches. Jedoch sollte das **Konservenwasser** aufgrund des darin enthaltenen hohen Kaliumgehalts **verworfen** werden.
- Bei der Zubereitung von Kompott nehmen Sie am besten sehr **viel Flüssigkeit**, um das Obst zu kochen. Die Flüssigkeit wird im Nachhinein abgegossen. Als Kompottflüssigkeitersatz kann dann neues Wasser mit verschiedenen Gewürzen (Nelke, Zimt...) verwendet werden!
- Bevorzugen Sie **selbst gemachte (Salat-)Soßen** mit vielen frischen Kräutern!