

Kaliumarme voeding

informatiebrochure



Essentiële kaliumrijke voedingsmiddelen

Aardappelen, groenten en fruit zijn niet weg te denken uit de dagelijkse voeding. Ze zitten vol vitaminen en mineralen. Zo ook kalium. Door een aangepaste portiegrootte en correcte bereidingstechniek kunnen ze toch nog in het dieet worden ingepast.

Aardappelen en graanproducten:

Aardappelen zijn bijzonder kaliumrijk, maar kunnen door de juiste kooktechniek een deel van hun kalium verliezen. Daarom is het belangrijk om deze 2x te koken.

Volkoren graanproducten bevatten ook veel kalium, maar door de witte soorten boven de volkoren soorten te verkiezen, kan de hoeveelheid kalium beperkt worden.

Aangeraden	Te beperken
maximum 150g aardappelen (2x gekookt)	meer dan 150 g aardappelen aardappel in de schil gekookt aardappelchips kant-en-klaar gekochte frieten
witte rijst deegwaren couscous tarwekorrels	bruine rijst deegwaren
wit brood	volkoren brood

Groenten

Aangeraden (<350mg K / 100g)	Te beperken (>350mg K / 100g)
Andijvie Asperge Aubergine Bloemkool Broccoli Chinese kool Courgette Doperwten Groene selder Komkommer Paprika Prei Prinsessen-, snijbonen Pompoen Raap en radijs Rode-, savooikool Schorseneren Sla Sojascheuten Sjalot, ui Tomaat Veldsla, waterkers Witloof Witte kool Wortelen	Artisjok Avocado Baboescheuten Champignons ijsbergsla Knolselder Koolrabi Maïs Pastinaak Postelein Rammenas Rode biet Spinazie Spruiten Venkel Witte selder



Fruit

Aangeraden (<250mg K / 100g)	Te beperken (>250mg K / 100g)
Ananas	Aardbei (max 5 stuks)
Appel	Abrikoos
Bosbes	Banaan
Braambes	Cavaillon meloen
Citroen	Dadels
Clementine	Kiwi
Druiven	Passievrucht
Framboos	Pompelmoes
Granaatappel	Rabarber
Kaki	Rode bes
Kers, kriek	Sterfruit
Veenbes	
Limoen	Gedroogd fruit
Lychee	
Mango	
Nectarine	
Papaja	
Peer	
Perzik	
Pruim	
Pomelo	
Sinaasappel	
Verse vijg	
Zwarte bes	

Kooktips

- Aardappelen steeds schillen, in kleine stukken snijden en 2x koken in een grote hoeveelheid water
- Snijd groenten steeds in kleine stukken en kook ze in een ruime hoeveelheid water
- Vermijd koken in de microgolf, in een stoomapparaat en in een snelkookpan

Dieetmaatregelen voor de kaliumbeperking

Te vermijden:

- Volkoren producten, kies voor wit brood
- Chips, aardappel in de schil
- Peulvruchten: gedroogde bonen, spliterwten, linzen, kikkererwten
- Rauwe groenten en frieten
- Gedroogd fruit (rozijnen, dadels, vijgen,..)
- Noten, zaden, pitten
- Sterke koffie: kies voor cichorei of slappe koffie
- Groente- en vruchtensappen
- Cacao: chocolade, choco, koekjes met chocolade
- Dieetproducten zonder zout
- Eet slechts 1 stuk fruit (uit de aangeraden lijst) per dag
- Tomatenpuree, tomatensoep, tomatensaus

Bron: dieetafdeling, Sint-Andriesziekenhuis, 18 juli 2019

Vragen en info

Hebt u nog vragen? Stel ze, we zijn er voor u!

Dieetafdeling

T 051 42 55 63

dieetafdeling@sintandriestielt.be

1ste verdiep - Route 37

ma-vrij tussen 07:30 - 17u00

Adres

Sint Andriesziekenhuis VZW

Bruggestraat 84

8700 Tielt

T 051 42 51 11

www.sintandriestielt.be



Uw gezondheid, onze zorg.

Dieetafdeling

Sint-Andriesziekenhuis vzw
Bruggestraat 84, 8700 Tiel
T 051 42 51 11 - F 051 42 50 20
info@sintandriestielt.be
www.sintandriestielt.be

21/10/19

