

Vorsicht Kalium!!

Bei eingeschränkter Nierenfunktion kann die Kalium-Konzentration im Blut ansteigen und gefährliche Herzrhythmusstörungen verursachen. Daher müssen nierenkranke Patienten kaliumreiche Lebensmittel meiden. Folgende Lebensmittel enthalten viel Kalium und sollten daher gemieden werden:

- Getrocknete Früchte (Aprikosen, Feigen, Datteln etc.)
- Müsli, Nüsse
- Kleie, Weizenkeimkerne, Sonnenblumenkerne, Avocados Fleischextrakt, Fleischsaft Tomatenmark, Tomaten-Ketchup
- Frische Früchte bzw. Obst (v.a. Bananen, Aprikosen, süße Kirschen, Trauben, Johannisbeeren, Mangos, Orangen, Kiwis, Pfirsiche)
- Fruchtsaft aus Obst-Konserven Kräuterbonbons
- Instant-Trockenpulver-Kaffee Kakao-Pulver Backer-Hefe Pilze
- Weiße Bohnen Diätsalz (gefährlich, da dies Kalium enthält)
- Milkschokolade
- **Kartoffeln!**
- **Sauerkraut!**

Ganz wichtig; Kartoffel!! Beim Kochen von Kartoffeln bitte beachten Kartoffeln enthalten sehr viel Kalium und müssen „vorgewässert“ werden. Hierzu sollten Sie die Kartoffeln zunächst in kleine Stücke schneiden und dann einige Stunden in Wasser einlegen. Anschließend das Wasser wegschütten und die Kartoffeln dann in frischem Wasser kochen. Anschließend das Wasser erneut wegschütten. Hierdurch wird ein großer Anteil des Kaliums aus den Kartoffeln entfernt. Alle Produkte aus Kartoffel-Flocken oder Kartoffel-Trockenpulver (Kartoffelbrei-Pulver, Kartoffel-Chips, Reibe-Kuchen), Kartoffelfertigprodukte ((Pürre, Kartoffelknödel, Chips) und tiefgefrorene Kartoffelprodukte (Pommes frites, Rösti) enthalten viel Kalium, da die Kartoffeln zur Herstellung dieser Produkte nicht vorgewässert werden.

Nie frisches Sauerkraut essen, da es sehr viel Kalium enthält. Besser ist Sauerkraut aus der Konserve. Gut abtropfen lassen! Spargel: Soße nicht aus Kochsud des Spargels herstellen, da der Sud viel Kalium enthält.

Folgende Obstsorten enthalten wenig Kalium

Äpfel, Birnen

Zusammenfassung

Idealerweise sollten Sie nicht mehr als ca. 1500 mg Kalium pro Tag aufnehmen. Der exakte Kalium-Gehalt von Lebensmitteln ist entsprechenden Tabellen zu entnehmen.

Umrechnung: 1 mmol Kalium entspricht ca. 39 mg Kalium

Dr. R. Sessler Facharzt für Innere Medizin
Schwerpunkt Nephrologie, Zusatzbezeichnung Hypertensiologie

<https://www.zimd-allgaeu.de/unsere-aerzte/>