



Kaliumarme Ernährung

Da die Niere das Hauptausscheidungsorgan für Kalium ist, treten im Verlauf von Nierenerkrankungen praktisch immer Störungen im Kaliumhaushalt auf. Wird mit der Nahrung zuviel Kalium zugeführt, kann dies zu einem gefährlichen Kaliumanstieg führen.

Wo ist Kalium enthalten?

Da Kalium ein lebensnotwendiger Nährstoff ist, kommt es in allen unverarbeiteten Lebensmitteln vor. Besonders reich sind Nüsse, Gemüse, Kartoffeln, Bananen und Vollkornprodukte. Kaliumarm dagegen sind stark verarbeitete Lebensmittel wie Fette, Öle, Zucker, Weißmehl, polierter Reis und Teigwaren, Trink- und Mineralwasser enthalten sehr wenig Kalium.

Praktische Tipps:

- Eine kaliumreduzierte Kost sollte 2000 – 2500mg Kalium pro Tag nicht überschreiten.
- Verzehren Sie kaliumreiche Getränke und Lebensmittel nur in sehr kleinen Portionen bzw. verzichten Sie ganz drauf; die Menge macht's!
Kaliumreich sind: Obst- und Gemüsesäfte, Wein (=Traubensaft), Milch, Trockenobst, (Datteln, Feigen, Rosinen) Banane, Aprikosen, Honigmelone, Avocado, Kartoffeln und Kartoffelprodukte (Püree, Kroketten, Pommes frites, Chips), Marzipan, Schokolade, Kakao, Schokoladenerzeugnisse (Kakaogetränke, Schokopudding, Schokokuchen, etc.) Müsli, Nüsse
- Während des langen dialysefreien Intervalls am Wochenende möglichst keine Kartoffeln essen; günstiger sind Reis, Nudeln, Spätzle oder Semmelknödel.

Kaliumsparende Kochtechniken:

- Der Kaliumgehalt von z.B. Kartoffeln kann durch Zerkleinern und Kochen in reichlich Wasser (ca. 10-fache Menge) und Wegschütten des Kochwassers um 1/3 bis 1/2 gesenkt werden. Umso mehr die Nahrungsmittel zerkleinert werden und umso mehr Kochwasser verwendet wird, desto größer ist der Kaliumverlust.
- Bei Obst und Gemüse aus Konserven, den Saft bzw. den Sud abgießen um Kalium zu reduzieren.
- Tiefkühlware ist wie frisches Obst und Gemüse zu behandeln und zu berechnen, da es frisch ohne Verlust eingefroren wird.

Gegenüberstellung kaliumhaltiger Lebensmittel und Getränke:

Nahrungsmittel / Getränke	Kalium in mg/Portion
1 Glas Orangensaft (200ml) 1 Glas Orangen-Limonade (200ml)	285 2
200ml Milch 200ml Sahne-Wasser-Ersatz: 1/3 Sahne, 2/3 Wasser	310 78
1 Banane (150g) 1 Apfel (150g)	570 168
100g Karotten, roh 100g Karotten, gekocht ohne Kochwasser	310 110
150g Tomatensalat 150g Gurkensalat	365 240
200g Pellkartoffeln 200g gewässerte Kartoffelstücke	890 550
1 Kartoffelknödel (90g) 1 Semmelknödel (90g)	223 103
150g Reis, poliert und gekocht 150g Nudeln / Spätzle, gekocht	15 100
100g Fleisch, Geflügel, Fisch i. D. 1 Hühnerei, 60g	300 – 350 80
100g Wurst i. D. 100g Käse i. D.	150-250 80 – 120
1 Dose Heringsfilet in Tomatensoße (200g) 200g Brathering od. Hering in Gelee	700 350
100g Weißbrot 100g Vollkornbrot	130 300
1 Tafel Milkschokolade (100g) 1 Tafel Fruchtschokolade	470 170
100g Kartoffelchips 100g Salzstangen	1000 124
100g Nüsse i. D. 100g Erdnussflips	600 – 700 170