

KALIUMERHÖHUNG (Hyperkaliämie)

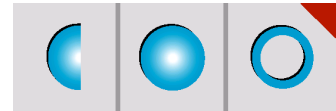
Ist die Ausscheidungsfähigkeit der Niere gestört, kann es zu einem Kaliumüberschuss im Körper kommen. Bei erhöhtem Kaliumgehalt im Blut von über 6mmol/l soll eine streng kaliumarme Ernährung eingehalten werden (Kaliumzufuhr unter 1,6g/Tag), bei Blutkaliumwerten zwischen 5-6mmol/l eine mäßig kaliumarme Ernährung (Kaliumzufuhr unter 2,4g/Tag). Damit beugen Sie Folgen wie Lähmungserscheinungen, Herzrhythmusstörungen und Herstillstand vor.

Da Kalium fast in allen Lebensmitteln vorkommt, sollen nachfolgende Richtlinien genau beachtet werden!

- 1. Weglassen der sehr kaliumhaltigen Lebensmittel**
- 2. Einschränkung der kaliumhaltigen Lebensmittel**
- 3. Kalium eliminierende Zubereitungsmethoden einsetzen**

1. Weglassen der sehr kaliumhaltigen Lebensmittel

- Gemüsesäfte, Tomatenmark, Ketchup, Trockengemüse
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, Soja) und Pilze
- Sehr kaliumreiches Gemüse (über 300mgK/100g): Kohlrabi, Rote Rüben, Schwarzwurzel, Sellerie, Artischocken, Karfiol, Broccoli, Endiviensalat, Feldsalat, Kohl, Kohlsprossen, Spinat, Mangold
- Obstsäfte, Trockenobst
- Kaliumreiches Obst (über 200mgK/100g): Bananen, Marillen, Kirschen, Mirabellen, Pfirsiche, Pflaumen, Holunderbeeren, Johannisbeeren, Mandarinen, Honigmelone
- Kartoffel ungewässert und Kartoffelerzeugnisse, wie Pommes frites, Chips....
- Nüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Pistazien, Mohn, Marzipan
- Kakao, Schokolade, Nougat
- Kochsalzersatzpräparate auf Kalium-Chlorid-Basis
- Kaliumreiche Mineralwässer
- Bohnenkaffee, Kakaogetränke
- Wein, Bier, Sekt, Most
- Vollkornprodukte, Haferflocken



2. Einschränkung der kaliumhaltigen Lebensmittel

	Mäßig kaliumarme Ernährung	Streng kaliumarme Ernährung
Salat rohes Gemüse (Siehe empfohlene Sorten und Zubereitung!)	30 - 50 g ½ - 1 Schüssel	30 g ½ Schüssel
Gekochtes Gemüse (Siehe empfohlene Sorten und Zubereitung!)	150 - 200 g 1 kleiner – 1 großer	150 g 1 kleiner Schöpfer
Kartoffeln (Kleingeschnitten, mit viel Wasser zubereitet!)	bis 150 g 2 kleine Stück, max. 3 x pro Woche	---
Obst (Siehe empfohlene Sorten)	100 g 1 Stück	---
Kompott ohne Saft	100 g 1 Schüssel	100 g 1 Schüssel

Empfehlenswerte Gemüse – jedoch Portionsgröße beachten

Blattsalate, Bohnschoten, Chicoreé, Chinakohl, Gurke, Karotten, Lauch, Melanzani, Oliven, Paprika, Radieschen, Rotkraut, Sauerkraut, Spargel, Tomate, Weißkraut, Kohl, Zuckermais, Zucchini, Zwiebel

Empfehlenswertes Obst – jedoch Portionsgröße beachten

Ananas, Apfel, Birne, Brombeeren, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Kirschen, Mandarinen, Mango, Orangen, Papaya, Pfirsich, Preiselbeeren, Quitten, Rhabarber, Stachelbeeren, Wassermelonen, Zitronen

Empfehlenswerte Getreideprodukte

Cornflakes, Grieß, Mehl, Nudeln, Polenta, Reis, weiße Brotsorten, Mischbrot, Backwaren (ohne Kakao, Mohn oder Nüsse), wie Biskuit, Aniskuchen, Kekse, Strudel

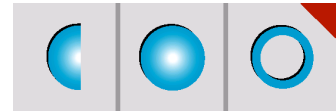
Beachten Sie jedoch:

Vollkornreis und Vollkornnudeln enthalten zwar mehr Kalium im Vergleich zu poliertem Reis bzw. Weißmehlteigwaren. Durch Kochen in reichlich Wasser, verbunden mit dem Kaliumentzug von bis zu 50 Prozent, überwiegt bei Vollkornreis und Vollkornnudeln jedoch der positive Einfluss der vermehrt enthaltenen Ballaststoffe.

Empfehlenswerte Getränke

Mineralwässer unter 5mg K/l, wie Römerquelle, Vöslauer, Long Life, Waldquelle, Astoria, Urquelle, Alpquell

Leitungswasser ev. mit etwas Zitronensaft, Soda-Zitrone, Limonaden, Sirup, Früchtetee, Kräutertee, schwarzer Tee, grüner Tee, Malzkaffee



Kalium eliminierende Zubereitungsmethoden einsetzen

Bei Garmethoden mit wenig oder ohne Wasser (Dünsten, Dämpfen, Braten, Frittieren, in der Mikrowelle) geht kein Kalium verloren.

Wässern, Kochen und Tiefkühlen entfernt dagegen erhebliche Kaliummengen aus Obst, Gemüse, Kartoffeln und Getreide.

Richtiges Wässern von Kartoffel, Gemüse und Obst:

Kochgut schälen und klein schneiden. (Kartoffeln oder Karotten können Sie z. B. in Scheiben hobeln, damit haben Sie eine große Oberfläche um Kalium zu entfernen.)

Anschließend das Kochgut in 10-facher Wassermenge weich kochen.

Eventuell das Kochwasser während des Kochens nochmals erneuern.

Beachten Sie:

Leider bringt das früher oft empfohlene Über-Nacht-Wässern von Lebensmitteln, wie beispielsweise Kartoffeln, Gemüse und Obst, nicht mehr als die oben genannten Zubereitungsmethoden. Allerdings ist damit auch ein größerer Geschmacksverlust verbunden.

Zubereitung von Kompott:

Kochen Sie Obst in viel Flüssigkeit, die Sie danach wegschütten. Auch bei Obstkonserven den Saft abgießen. Als Kompottsaftersatz kochen Sie Wasser auf und geben Sie Zimtrinde, Gewürznelken, ungespritzte Orangen- und Zitronenschalen hinein. Lassen Sie diese Mischung für einige Minuten ziehen. Süßen Sie nach Bedarf mit Zucker oder Süßstoff. Anschließend gießen Sie die abgeseigte Flüssigkeit über die Früchte.

Zubereitung von Tiefkühlgemüse und -obst:

Beim Auftauen von Tiefkühlwaren bildet sich Auftauflüssigkeit, in der sich größere Kaliummengen befinden. Das heißt, nur durch das Wegschütten der Auftauflüssigkeit wird der Kaliumgehalt reduziert.

Zubereitung von Fleisch oder Fisch:

Je nach Wasserzugabe tritt das Kalium bis zur Hälfte in den Bratensaft oder Sud über, der dann nicht gegessen werden soll.

Zubereitung von Konserven:

Den Saft wegschütten und den Inhalt gut abspülen.

Als Grundregel für die Kaliumreduktion bei der Zubereitung von Speisen gilt:

- möglichst klein schneiden
- viel Wasser nehmen
- kurz erhitzen
- Wasser wechseln
- Kochwasser nicht weiter verwenden