



Patienteninformationen zu Kalium

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Kalium ist ein Salz (Elektrolyt), das mit der Nahrung aufgenommen und zum großen Teil über die Nieren ausgeschieden wird. Bei kranken Nieren kann sich Kalium im Körper ansammeln und zu einer lebensbedrohlichen Kaliumvergiftung führen.

Von einer Kaliumvergiftung spürt man selbst oft wenig. Sie kann sich durch metallischen Geschmack im Mund, Taubheitsgefühl in den Lippen und Schweregefühl in Armen und Beinen bemerkbar machen und mit tödlichen Herzrhythmusstörungen einher gehen.

Sie sollten daher kaliumreiche Nahrungsmittel meiden und bei der Zubereitung Kalium aus der Nahrung entfernen.

Kaliumreiche Nahrungsmittel, die gemieden werden sollten:

Sehr kaliumreich: Trockenobst, Fruchtbrot, Kartoffelfertigprodukte (Knödel, Chips, Puffer, ...), Spinat, Sojabohnen, weiße Bohnen, Tomatenmark, Ketchup, Edamer, Nüsse, Pistazien, Kürbiskerne, Kakaopulver, Weizenkleie, Salzersatz,

Kaliumreich: Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, Erbsen, Pilze, Blattsalate, Kartoffeln (wenn nicht gewässert), Obst- oder Gemüsesäfte, Bananen, Aprikosen, Avokado, Forelle, Heilbutt, Gans, Vollkornprodukte, Knäckebrötchen, Haferflocken, Schokolade,

Tips für die Zubereitung

Frisches Gemüse oder Kartoffeln schälen, kleinschneiden und über Nacht wässern. So geht viel Kalium ins Wasser über. Das Wasser und auch das Kochwasser sollten weggeschüttet werden.

Obst und Gemüse aus Glas oder Dose sowie Tiefkühlkost enthalten weniger Kalium als frische Produkte. Der Saft bzw. das Wasser vom Auftauen sollten weggeschüttet werden.

Bei weiteren Fragen können Sie sich jederzeit an uns wenden.

Ihr Ärzteteam