

KALIUMARM DIEET






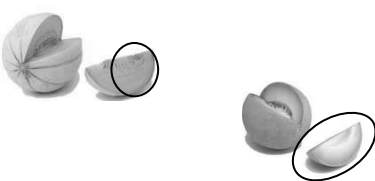

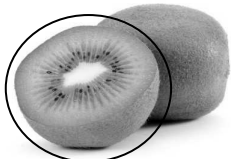

Het kaliumarm dieet: wat houdt dat nu precies in?

Het lichaam heeft kalium (K) nodig om de spieren goed te laten functioneren. Teveel kalium kan spierzwakte, onregelmatige hartslag en zelfs hartstilstand tot gevolg hebben. Het teveel aan kalium, opgenomen via de voeding, wordt hoofdzakelijk door de nieren verwijderd. Wanneer de nieren niet goed functioneren, verhoogt het kaliumgehalte in het bloed (= hyperkaliëmie). Om dit te vermijden, moet de kaliuminname beperkt worden.



Kalium is vooral aanwezig in aardappelen, groenten, fruit en volkerenproducten, ...

Een beetje fruit...

Het is belangrijk om te weten dat fruit een bron is van kalium maar tevens een bron van vitaminen. Niet alle fruitsoorten bevatten evenveel kalium. Over het algemeen bevatten exotische fruitsoorten meer kalium. In gerechten kan ook fruit verwerkt zitten en daar moet dus ook op gelet worden. Zo bevat fruitsap teveel kalium omdat er meer dan één stuk fruit in verwerkt wordt. De volgende fruitsoorten worden vergeleken met een appel van ongeveer 150 gram. Op deze manier kan u wat meer inzicht verwerven over kalium in de verschillende fruitsoorten. Let vooral op met klein fruit, want daar eet u gemakkelijk meer van! ***Fruit is gezond maar geniet met mate!***

150 gram appel zonder schil (= ± 160 mg K) bevat evenveel kalium als:		
± 200 gram fruitcocktail 	± 150 gram peer zonder schil 	± 80 gram perzik 
± 90 gram druiven 	± 80 gram sinaasappel 	± 70 gram galia meloen ± 35 gram cavaillon 
± 60 gram aardbeien 	± 55 gram kiwi 	± 50 gram banaan 

Kaliumarme recepten

Warme maaltijd	Dessert
	
Gerecht voor 2 personen	Gerecht voor 2 personen
<p style="text-align: center;"><u>Ingrediënten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Alpro soya cuisine (200 ml) ✓ ½ theelepel red curry ✓ 1 builtje witte rijst ✓ 1 eetlepel olie ✓ ½ bundel witte of groene asperges ✓ 1 kipfilet 	<p style="text-align: center;"><u>Ingrediënten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 200 gram ingelegd fruit op water of op eigen sap ✓ 4 gram gelatine ✓ 300 gram magere platte kaas 0% vet ✓ Zoetstof
<p style="text-align: center;"><u>Bereidingswijze</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Schil de asperges ✓ Kook de asperges twee maal ✓ Kook de rijst ✓ Snijd de kip in kleine stukjes ✓ Laat de wok op een hoog vuur verhitten en voeg 1 eetlepel olie toe ✓ Roerbak tot de kip gaar is ✓ Voeg alles samen in de wok ✓ Voeg ½ theelepel red curry toe ✓ Voeg de alpro soya cuisine toe ✓ Laat samen opkoken en roer goed 	<p style="text-align: center;"><u>Bereidingswijze</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Roer de zoetstof door de platte kaas ✓ Knijp de gelatine uit en los die op in 2 eetlepels warm water ✓ Vermeng heel goed met de platte kaas ✓ Lepel het fruit in 2 dessertkommetjes ✓ Verdeel er de platte kaas over en vermeng heel even ✓ Laat opstijven in de koelkast ✓ Keer voor het serveren de schaaltes om op bordjes, zodat het meeste fruit mooi bovenaan zit