

NAHRUNGSMITTEL

GESUNDE LEBENSMITTEL

mit hohem Kaliumgehalt sind **FRÜCHTE, GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE, NÜSSE und VOLLKORNPRODUKTE**. In diesen Lebensmitteln ist **Kalium natürlich enthalten**. Diese **kaliumreichen Lebensmittel** enthalten zusätzlich **gesunde Nähr- und Ballaststoffe**.

UNGESUNDE LEBENSMITTEL

mit hohem Kaliumgehalt sind **unter anderem industriell gefertigte** (prozessierte) Nahrungsmittel, welche kaliumhaltige Zusatzstoffe enthalten. **Kaliumhaltige Zusatzstoffe sind in natürlichen Lebensmitteln** nicht enthalten und steigern den Kaliumgehalt im Blut oft stärker als natürlich vorkommendes Kalium.

Unter **INDUSTRIELL GEFERTIGTEN (PROZESSIERTEN) LEBENSMITTELN**

versteht man im Supermarkt erhältliche Fertigmahlzeiten. Diese sind meist kochsalz- und fettreich und enthalten zusätzlich viele kalium- und phosphathaltige Zusatzstoffe. Beispiele: **SNACKS** (Kartoffelchips, etc.), **VERARBEITETE FLEISCHWAREN** (Schinken, Salami, etc.), **MILCHGETRÄNKE** (z.B. Kakao), Milchpulver und industriell verarbeitete **FRUCHTSÄFTE**. Isotonische, elektrolythaltige **SPORTGETRÄNKE** enthalten häufig kaliumhaltige Zusatzstoffe. Wein (Weißwein und Rotwein) kann ebenfalls Kalium enthalten.

14

Es gibt 14 verschiedene kaliumhaltige Zusatzstoffe, die für Lebensmittel und Getränke zugelassen sind, aber nicht auf Nahrungsmitteltiketten gelistet werden. **Industriell gefertigte (prozessierte) Lebensmittel sind eine verborgene Kaliumquelle.**

Kaliumarmes Obst und Gemüse (< 200 mg/Portion)

OBST

- 1 mittelgroße Kakifrukt
- 1 mittelgroße Scheibe Ananas
- 1 mittelgroßer Apfel
- ½ mittelgroße Mango
- 1 mittelgroße Birne
- 1 mittelgroßer Pfirsich
- 1 mittelgroße frische Pflaume
- 10 kleine Erdbeeren
- 1 Tasse Blaubeeren
- 1 Tasse Himbeeren
- ½ Tasse Brombeeren
- 40 mL Zitronensaft
- 1 Mandarine / Clementine

ROHES GEMÜSE

- 5 Blätter Salat
- 1 Tasse Wasserkresse
- 1 Tasse geschnittene Gurken
- 1 Tasse Kohl
- 5 Radieschen
- 1 mittlere Tomate
- ½ mittelgroße Karotte

Kaliumreiches Obst und Gemüse (> 200 mg/Portion)

OBST

- 1 mittelgroße Banane
- 1 Scheibe Honigmelone
- 1 Scheibe Wassermelone
- 1 Orange
- 1 Manderine
- 1 Grapefruit
- 1 **Kiwi**
- ½ **Avokado**, mit schwarzer oder grüner Schale
- Kokosnusswasser von einer Kokosnuss**
- Frische Kokosnuss
- 1 Tasse geschnittene Papaya
- 10 Weintrauben
- 1 Tasse Kirschen
- 3 Passionsfrüchte

ROHES GEMÜSE

- 1 Tasse Grünkohl
- 1/2 Tasse Rüben/Rote Beete
- 1 Tasse Brokkoli

Nährstoffquelle: USDA (United States Department of Agriculture) Nährwerttabellen.

Rot markiertes Obst und Gemüse enthält eine hohe Menge an Kalium und sollte vermieden werden.



KALIUM



A collaboration between ERN and the ERA Cookbook



WAS IST KALIUM?

Kalium ist ein Mineralstoff, der essentielle Funktionen im Körper beeinflusst. Chronische Nierenkrankheiten können zu einer Steigerung des Kaliums im Blut führen. Aus diesem Grund sollte **auf eine ausgewogene Kaliummenge in der Ernährung geachtet werden.**

WORIN IST ENTHALTEN?

Kalium findet man in vielen Nahrungsmitteln und Getränken, insbesondere in Früchten, Gemüse und industriell gefertigten (prozessierten) Nahrungsmitteln.

Kalium ist als "K" auf Nahrungsmittelkennzeichnungen abgekürzt.

Je nach Art des Lebensmittels variiert die Kaliummenge.



Wenn ich eine chronische Nierenkrankheit habe und meine Kaliumwerte im Blut erhöht sind (>5mmol/l),

WAS SOLLTE ICH BEZÜGLICH ERNÄHRUNG BEACHTEN?

1

Lassen Sie sich von einer professionellen Ernährungsberatung beraten und sprechen Sie mit Ihrer/Ihrem Nephrolog*in. Falls dies nicht möglich ist, helfen die folgenden Informationen Ihre Ernährung anzupassen:

2

Es ist wichtig **NICHT ALLE GESUNDEN KALIUMHALTIGEN LEBENSMITTEL** aus ihrer Ernährung **AUSZUSCHLIESSEN**. Hinsichtlich kaliumhaltiger Lebensmittel raten wir Folgendes:

- a Ersetzen Sie kaliumreiches Obst und Gemüse mit kaliumarmen Sorten entsprechend der nachfolgenden Tabelle. Die tägliche Kaliumzufuhr ist abhängig von der individuellen Situation. Grundsätzlich sind 3 Portionen kaliumarmes Obst, und 2 Portionen rohes Gemüse pro Tag selbst bei hohen Kaliumwerten im Blut gut tolerierbar.
- b Gemüse und Bohnen sollten **bestenfalls abgekocht** werden, wie in der Broschüre für Gemüse beschrieben.
- c **Obst und Gemüse aus der Dose können kaliumhaltige Zusatzstoffe enthalten.** Deshalb sollten frische Produkte bevorzugt werden. Falls Dosenprodukte verwendet werden, sollte die überschüssige Flüssigkeit abgetropft und das Dosengemüse bzw. -obst vor Verzehr abgewaschen werden.
- d Alle Nüsse sind kaliumreich. Bei hohen Kaliumwerten im Blut sollte auf **Nüsse weitestgehend verzichtet werden.**

3

Vermeiden Sie **INDUSTRIELL GEFERTIGTE (PROZESSIERTE) NAHRUNGSMITTEL UND GETRÄNKE.**



Wenn ich eine chronische Nierenkrankheit habe und meine Kaliumwerte im Blut normwertig sind, was sollte ich bezüglich Ernährung beachten?

1

INDUSTRIELL GEFERTIGTE (PROZESSIERTE) LEBENSMITTEL und GETRÄNKE sollten auch bei normalen Kaliumwerten weitestgehend vermieden werden.

2

Bei einer stark eingeschränkten Nierenfunktion (eGFR < 15 ml/min/1.73 m²) ohne Dialysepflichtigkeit sollten die gleichen Ernährungsempfehlungen beachtet werden wie beim Vorliegen erhöhter Kaliumwerte im Blut.

3

BEZOGEN SIE KALIUMARMES OBST UND GEMÜSE und kochen Sie die Produkte zur zusätzlichen Reduktion des Kaliumgehalts.

GIBT ES WEITERE KALIUMREICHE LEBENSMITTEL?

Weitere kaliumreiche Lebensmittel sind z.B. **Schokolade, getrocknete Früchte, Pulverkaffee (instant) und Milchpulver.** Bei hohen Kaliumwerten im Blut sollten diese Lebensmittel vermieden werden.

SEHR WICHTIG!

Verwenden Sie keinen Kochsalzersatz, der KCl (Kaliumchlorid) enthält. Solche Salze werden für Menschen mit hohem Blutdruck empfohlen, aber sind bei chronischer Nierenkrankheit nicht geeignet.

Die Sternfrucht ist das einzige komplett verbotene Lebensmittel für Menschen mit chronischer Nierenkrankheit. Dies liegt jedoch nicht am Kaliumgehalt, sondern an einem enthaltenen Neurotoxin, das durch Dialyse nicht aus dem Blut entfernt werden kann. Der Verzehr von Sternfrucht kann bei Menschen mit chronischer Nierenkrankheit zu Krampfanfällen, Koma und sogar zum Tod führen.

