

Liebe Patientinnen, lieber Patient!

Eine ausgewogene Ernährung ist wesentlich. In manchen Fällen kann es zu Nahrungsabhängigem Kaliumüberschuss kommen. Dies kann bei Personen mit Nieren oder Herzschwäche lebensbedrohliche Konsequenzen haben. Sollte ihr Kaliumwert zu hoch sein, empfiehlt sich eine regelmäßige Kontrolle der Elektrolyte und Nierenwerte und in Rücksprache mit ihrem Arzt/Ärztin eine kaliumsparende Diät und die Durchsicht Ihrer Medikamente.

Auch Gesunde können durch Ernährungsfehler erhöhte Kaliumwerte aufweisen, diese sind häufig auf Nahrungsergänzungsmittel zurückzuführen, lebensbedrohliche Konsequenzen sind selten, dennoch sollten die Kaliumwerte nach Diät kontrolliert werden.

| Kalium-Gehalt                                            | Gemüse                                                                                                                                                                                                       | Obst                                                                                                                                                        | Beilagen                                                                                                                                     | Sonstiges                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedrig</b><br><i>(bei erhöhtem Kalium-Wert)</i>      | Chicorée, Eisberg-salat, Kopfsalat, Gewürzgurken, Radicchio, Mungo-bohnensprossen, Zwiebeln,                                                                                                                 | Äpfel, Birnen, Heidelbeeren, Sauerkirschen                                                                                                                  | Bulgur, Cornflakes, Couscous, Nudeln, Maistortillas, Polenta, Reis geschält und ungeschält, Weißbrot, Weißmehlteigwaren                      |                                                                                                                      |
| <b>mittel</b>                                            | Chinakohl, Feldsalat, Endivien, grüne Paprika, Gurken, Mais abgetropft (Konserven), Sauerkraut, Radieschen, eingelegte Rote Beete, gekochter Spargel, Shitakepilze, Weißkohl, Zucchini                       | Ananas, Mango, Erdbeeren, Grapefruit, Mandarinen, Mirabellen, Süßkirschen, Pfirsiche, Nektarinen, Orangen, Pfirsiche, Pflaumen, Stachelbeeren, Wassermelone | Graubrot, Mischbrot, Haferflocken, Semmelknödel, Vollkornnudeln<br><br>Gewässerte <u>und</u> in reichlich Wasser gegarte Kartoffeln          |                                                                                                                      |
| <b>hoch</b><br><i>(bei niedrigem Kalium-Wert)</i>        | Auberginen, grüne Bohnen, Broccoli, Blumenkohl, Erbsen, Karotten, Kohlrabi, Kohlrüben, Kürbis, Lauch, Löwenzahn, Mais, Rettich, Rosenkohl, Tomaten, Schwarzwurzeln, Sellerie, rote Paprika, Wirsing, Rotkohl | Aprikosen, Kiwi, Bananen, Quitten, Himbeeren, Honigmelone, Johannisbeeren, Rhabarber                                                                        | Müsli, Vollkornbrot<br><br>Gewässerte <u>oder</u> in reichlich Wasser gegarte Kartoffeln                                                     | Bei Kartoffeln, Gemüse und Obst verringert eine <u>kalium-reduzierte Zubereitung</u> den Kaliumgehalt um 30 bis 75%! |
| <b>extrem hoch</b><br><i>(bei niedrigem Kalium-Wert)</i> | Gemüsesaft, Spinat, Hülsenfrüchte, Avocado, Fenchel, Grünkohl, alle Pilze außer Shitake                                                                                                                      | Obstsft, Trockenfrüchte                                                                                                                                     | Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Kartoffelknödel, Kartoffelpüree, Pommes frites, alle Kartoffelfertigprodukte (Trocken- und Tiefkühlprodukte) | Kakao, Nüsse, Mandeln, Samen, Tomatenmark                                                                            |

Tabelle 1: Quelle Praxis Bärenstark