

## Patienteninformation: KALIUMARME ERNÄHRUNG BEI ERHÖHTEM KALIUMSPIEGEL IM BLUT (= HYPERKALIÄMIE)

Der Mineralstoff Kalium ist für die Funktion der Zellen im menschlichen Organismus lebensnotwendig. Die Konzentration im Blut sollte jedoch in einem bestimmten Bereich liegen, um Probleme (wie z.B. gefährliche Herzrhythmusstörungen) zu vermeiden.

Da Kalium mit der Nahrung aufgenommen und größtenteils über die Nieren ausgeschieden wird, ergibt sich bei Nierenkranken zum Teil die Notwendigkeit, die Kaliumaufnahme zu reduzieren. Manchmal muß auch, wenn die Diät allein nicht ausreicht, ein Medikament („Kaliumbinder“) eingenommen werden, um die Kaliumwerte im normalen Bereich zu halten. Meist genügt es jedoch, die Diäthinweise zu beachten.

Dafür gibt es nachfolgend einige praktische Anregungen:

- Recht viel Kalium enthalten frisches Gemüse, Obst, Pilze und Kartoffeln, so daß es günstiger ist, Konservengemüse (jedoch ohne den kaliumreichen Saft) zu verwenden. Auch Tiefkühlprodukte erhalten weniger Kalium als frisches Gemüse.
- Da Kalium wasserlöslich ist, sollten Kartoffeln einige Stunden vor dem Kochen (oder noch besser über Nacht) geschält und in Wasser gelegt werden. Bei der Zubereitung verwendet man dann frisches Wasser. Gemieden werden sollten die handelsüblichen Kartoffelfertigprodukte.
- Einige weitere Lebensmittel sind besonders kaliumreich und sollten daher möglichst nicht oder nur in geringen Mengen verzehrt werden. Hierzu gehören:  
*Nüsse einschl. Brotaufstrich auf Nußbasis, Kakao einschl. entsprechende Getränke und kakaoreiche Schokolade (Bitterschokolade), Kartoffelchips, Kürbiskerne, alle Trockenfrüchte, Gemüsesäfte, Tofu und Soja, Fruchtbrot, Tomatenmark.*
- Bei manchen Speisen kann Kalium durch den Austausch gegen ähnliche, aber kaliumärmere Produkte eingespart werden. So ist der Ersatz von
  - *Forellen und Lachs durch Karpfen und Rotbarsch,*
  - *Joghurt und Milch durch Quark und Sahne,*
  - *Steinobst und Bananen durch Äpfel, Birnen und Ananas sowie*
  - *Kohl und Spinat durch frischen Salat oder Gurke sinnvoll.*

Wer ganz genau sein möchte, kann seine tägliche Kaliumaufnahme mit der Nahrung berechnen. Probleme sind nicht zu erwarten, wenn die Gesamtmenge unter 2 g pro Tag liegt. Für die einzelnen Nahrungsmittel gibt es Tabellen, in denen die durchschnittliche Kaliummenge angegeben wird. Bitte fragen Sie Ihren Nephrologen danach.