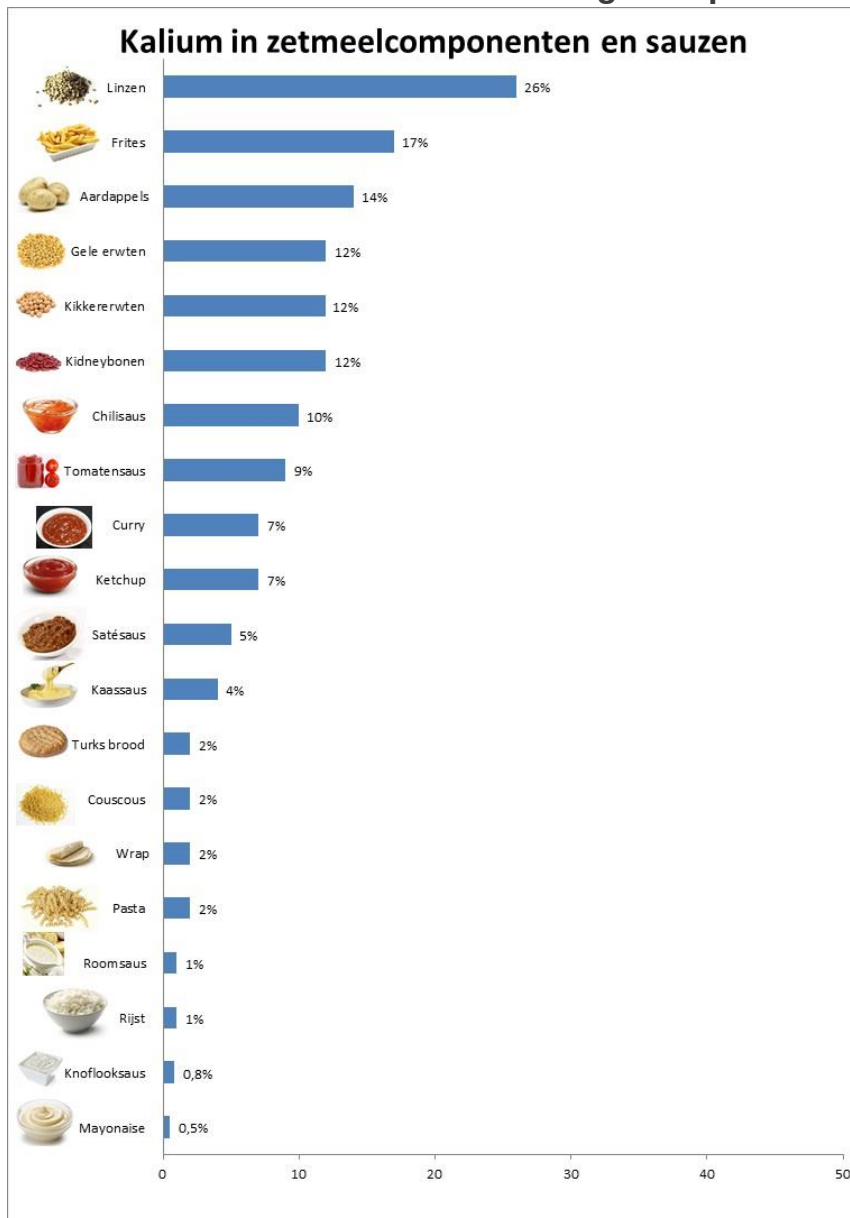


Kalium in zetmeelcomponenten en sauzen

Kalium is een mineraal dat een rol speelt bij belangrijke lichaamsfuncties. De nieren zorgen ervoor dat de hoeveelheid kalium in uw lichaam in balans blijft. Als de nieren minder goed werken, kan het zijn dat er teveel kalium in het lichaam achterblijft. Het is dan nodig om de hoeveelheid kalium in uw voeding te beperken.



Lekker eten, maar niet te veel kalium

Alle zetmeelcomponenten en sauzen bevatten kalium, maar sommige soorten bevatten meer kalium dan andere. Door vaker te kiezen voor soorten die minder kalium bevatten, kunt u zorgen dat u minder kalium binnen krijgt. U kunt er ook voor kiezen de kaliumrijke producten alleen in kleine hoeveelheden te gebruiken.

Hoe gebruik ik deze folder

Op de voorkant kunt u makkelijk zien welke soorten minder kalium bevatten. De portie die gegeten wordt, verschilt per persoon. In de tabel links van deze tekst kunt u zien met welke porties er gerekend is. Dit is voor zetmeelcomponenten 100 gram, dit is een vrij kleine portie. Als u meer eet, krijgt u meer kalium binnen. Daarnaast maakt het uit welke saus u gebruikt.

Bijvoorbeeld: 100 gram aardappels levert 345 mg kalium, terwijl 100 gram pasta met roomsaus maar 85 mg kalium levert. Als u de pasta met tomatensaus combineert, komt u echter op 265 mg kalium.

Hoeveel kalium mag ik per dag

Als uw kalium te hoog is, mag u 2000-3000 mg kalium per dag binnen krijgen. In deze folder wordt een gemiddelde hoeveelheid van 2500 mg aangehouden.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl

Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Contact

afdeling Diëtetiek, locatie Oost

T 020 599 34 72

afdeling Diëtetiek, locatie West

T 020 510 80 44

Portie	Gram	Product	Mg K
	100	Linzen	660
	100	Frites	425
2 kleine	100	Aardappels	345
	100	Gele erwten	310
	100	Kikkererwten	300
	100	Kidneybonen	295
2 eetlepels	50	Chilisaus	260
	100	Tomatensaus	215
2 eetlepels	50	Tomatenketchup	175
2 eetlepels	50	Curry	175
	100	Satésaus	135
	100	Kaassaus	95
	50	Turks brood	60
	100	Couscous	55
1 stuk	60	Wrap	50
	100	Pasta	50
	100	Roomsaus	40
	100	Rijst	25
2 eetlepels	50	Knoflooksaus	20
2	50	Mayonaise	15

Algemene voorwaarden: www.olvg.nl/algemene_voorwaarden

Klacht of opmerking: ga naar www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, januari 2017/2427