

Kalium verlagen door bereidingstechnieken

Inhoud

Inhoud	2
Inleiding	3
Wat is kalium?	3
Waarom is het belangrijk om minder kalium te gebruiken?	3
In welke voedingsmiddelen zit veel kalium?	4
Bereidingstechnieken	5
Welke bereidingstechnieken kunt u gebruiken om het kaliumgehalte in voedingsmiddelen te verminderen? ...	8
Recept	11
Kort samengevat	12
Praktische tips	12

Inleiding

In deze folder geven we uitleg hoe u het kaliumgehalte van aardappelen, peulvruchten en groente kunt verlagen door het toepassen van bepaalde bereidingstechnieken.

U hoeft alleen de inname van kalium te verminderen in uw voeding, als dit door uw arts of diëtist met u besproken is.

Wat is kalium?

Kalium is een mineraal dat in bijna alle voedingsmiddelen zit. Kalium speelt een belangrijke rol bij:

- Het geleiden van zenuwprikkels, zodat spieren zich kunnen samentrekken.
- Het regelen van de bloeddruk.
- Het regelen van de juiste hoeveelheid vocht in het lichaam.

Waarom is het belangrijk om minder kalium te gebruiken?

De nieren zijn voor 90% verantwoordelijk voor het verwijderen van kalium uit het bloed. Als de nierfunctie verslechtert, zijn de nieren minder goed in staat om kalium uit het bloed te filteren. Het gevolg is dat het kaliumgehalte in het bloed te hoog wordt. Dit kan ernstige hartritme-stoornissen veroorzaken. Ook kan een te hoog kaliumgehalte in het bloed zorgen voor zenuwschade en verhoogt het de kans op overlijden.

Minder kalium door bereidingstechnieken

In welke voedingsmiddelen zit veel kalium?

Kalium zit voornamelijk in:

- aardappelen
- groente
- fruit (ook in vruchtensap en gedroogde vruchten)
- peulvruchten, zoals witte en bruine bonen, kapucijners en linzen
- vloeibare melkproducten, zoals (karne)melk en yoghurt
- chocolade (ook witte chocolade)
- appelstroop
- noten en pinda's
- koffie (ook cafeïnevrije koffie)
- dieetzout en light zout (hierin is natrium vervangen door kalium)

Als u alle producten waar kalium in zit zou vermijden, krijgt u tekorten aan mineralen en vitamines. Daarnaast zit in veel kaliumrijke producten ook voedingsvezel. Door aanpassing van de bereidingswijze, kan het kaliumgehalte in voedingsmiddelen verminderen. Op deze manier hoeft u geen voedingsmiddelen te vermijden.

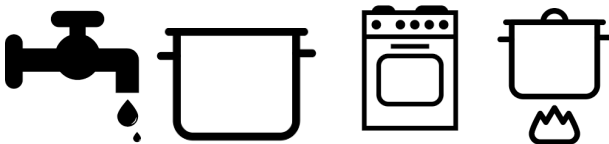
Meer informatie vindt u op www.nieren.nl

Bereidingstechnieken

In dit hoofdstuk staan de bereidingstechnieken beschreven die in het volgende hoofdstuk benoemd zijn als methode om het kaliumgehalte te verlagen.

Blancheren

Om voedingsmiddelen te blancheren zet u een hoge pan (zonder deksel) met water op het vuur. Zodra het water kookt, laat u het voedingsmiddel in het water zakken. Na een paar minuten haalt u het er weer uit. Daarna spoelt u het voedingsmiddel met koud water af of dompelt u het onder in koud water, om het kookproces te stoppen. Met blancheren blijven smaak, kleur, consistentie en zo veel mogelijk voedingsstoffen behouden.



Frituren

Als u een voedingsmiddel wilt frituren, dan verhit u olie of vet in een (frituur)pan tot hoge temperaturen. Zodra de olie of het vet op temperatuur is, voegt u voorzichtig de producten aan de hete vloeistof toe. Deze techniek is snel en zorgt voor een knapperig korstje.



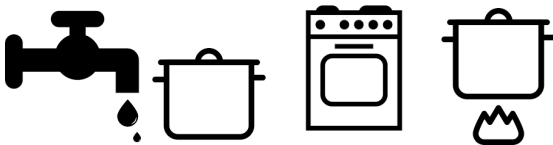
Let op!

Mocht de vlam in de pan slaan, sluit deze dan direct af met een deksel en schakel de warmtebron uit. Verplaats de pan niet! Bij goede afsluiting zal de brand automatisch doven.

Gebruik GEEN water om het vuur te blussen, dit zorgt voor een grotere vlam.

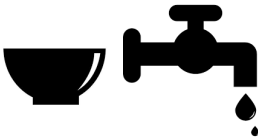
Koken

Als u voedingsmiddelen wilt koken, dan zet u een pan met water of zoutarme/ zoutloze bouillon op het vuur. Zodra het water kookt, dan voegt u de voedingsmiddelen toe aan de vloeistof. Bij groente kunt u kijken of de groente gaar is door er met een vork in te prikken. Als u gemakkelijk in de groente kunt prikken met een vork, dan is de groente klaar.



Weken

Als u voedingsmiddelen wilt weken, dan vult u een schaal of pan met koud water en voegt u het voedingsmiddel toe. Daarna zet u het een tijdje in de koelkast, waarna u het voedingsmiddel kunt bereiden. Met weken nemen deze voedingsmiddelen een deel van het water op. Ook lossen voedingsstoffen zoals kalium op in het water, waardoor deze geweekte voedingsmiddelen minder van bepaalde voedingsstoffen, zoals kalium, bevatten.



Welke bereidingstechnieken kunt u gebruiken om het kaliumgehalte in voedingsmiddelen te verminderen?

Omdat de bereidingstechnieken kunnen verschillen per productgroep, en ook het effect anders kan zijn, is in dit hoofdstuk onderscheid gemaakt in verschillende productgroepen: aardappelen, peulvruchten en groente.

Aardappelen

Aardappelen zijn rauw niet eetbaar. Door aardappelen te koken, neemt het kaliumgehalte met ongeveer 45% af. Dit komt doordat kalium door het koken aan de aardappel wordt onttrokken en oplost in het kookwater. Daarom raden wij u aan het kookwater weg te gieten en niet te gebruiken bij de verdere bereiding.

Kook aardappelen voordat u ze bakt.

Eet u graag friet, dan kunt u voorgebakken bevroren friet 12 uur in water laten weken, voordat u de friet frituurt. Op deze manier kunt u het kaliumgehalte met 70% verminderen. Wij raden af om friet zonder deze extra stap te eten, dit omdat het kaliumgehalte juist hoger ligt in gefrituurde aardappelen, dan in rauwe aardappelen.

Het weken van friet, voor het frituren doet niets af aan de smaak en knapperigheid van de friet.

TIP

Wissel aardappelen regelmatig af met pasta of rijst, want hier zit veel minder kalium in. Kies bij voorkeur volkorenpasta en zilvervliesrijst vanwege de voedingsvezels.

Peulvruchten

Peulvruchten zijn zaden of de zaden met hun omhulsel. Onder peulvruchten vallen: bruine, witte en zwarte bonen, black eyed bonen, cannelli bonen, kapucijners, kievitsbonen, borlotti bonen, limabonen, linzen, kikkererwten, spliterwten, kidneybonen, lupinebonen en sojabonen.

Groene peulvruchten zoals snijbonen, sperziebonen, tuinbonen, doperwten, peultjes en sugarsnaps worden gerekend tot de groente en zijn dus geen peulvruchten.

Wij adviseren geconserveerde peulvruchten (uit blik, pot of zak) te kiezen, omdat het kaliumgehalte van deze peulvruchten vele malen lager ligt dan die van gedroogde of verse peulvruchten. Door deze peulvruchten eerst 12 uur in water te weken, voordat u ze gebruikt, neemt het kaliumgehalte met gemiddelde 90% af. Alleen koken of verhitten zorgt voor een afname van gemiddeld 40%.

Tip: Gebruik zoutloze varianten van geconserveerde peulvruchten.

Groente

Ook voor groente is koken de meeste effectieve manier om het kaliumgehalte te verminderen.

Let op!

Gebruik het kookvocht niet om een saus of bouillon te maken, want hier zit juist het kalium in.

Minder kalium door bereidingstechnieken

Bij het koken zijn er grote verschillen in de afname van kalium, daarom is de afname verdeeld in categorieën.

- Groente met een grote afname (>40%) in kalium zijn: sperziebonen, wortel, spinazie, snijbietbladeren, boerenkool en koolsoorten.
- Groente met een afname tussen de 20 en 30% in kalium zijn: knolselderij, bloemkool, pastinaak, erwten, broccoli en spruiten.
- Groente met een afname van minder dan 20% in kalium zijn: rode bieten, tuinbonen, groene bloemkool en snijbietstengels.
- Naar andere groentesoorten zijn geen onderzoeken gedaan. Toch adviseren wij u om alle soorten groente te koken. Dit is natuurlijk niet van toepassing bij groente die u het liefste rauw nuttigt, zoals komkommer, sla, enzovoorts. Over het algemeen eet u hier minder van, zodat de hoeveelheid kalium vergelijkbaar is met een portie gekookte groente.

Minder kalium door bereidingstechnieken

Recept

Het vooraf weken van friet is ongebruikelijk. Daarom dit recept. De stap van de voorbereiding kunt u ook gebruiken voor het weken van peulvruchten.

Friet

Dit recept is goed voor 4 personen

Ingrediënten:

- 400-600 g voorgebakken diepvries friet
- frituurpan met olie of vloeibaar frituurvet of airfryer

Voorbereiding (1 dag van te voren):

1. Leg de bevroren friet in een kom.
2. Giet er zoveel koud water op dat de friet onder water staat.
3. Zet de afgedekte kom met friet in de koelkast en laat het 12 uur weken.
4. Giet na 12 uur de friet af en zet de afgedekte kom terug in de koelkast totdat de friet wordt bereid.

Bereidingswijze:

1. Zet de frituurpan of airfryer aan op de gewenste temperatuur zoals beschreven op de verpakking.
2. Pak de friet uit de koelkast en dep goed droog met keukenpapier of schone theedoek.
3. Als de frituurpan of airfryer op temperatuur is, frituur/rooster de friet dan volgens de bereidingswijze zoals beschreven op de verpakking.

Kort samengevat

- U kunt het beste geconserveerde peulvruchten (uit blik, pot of zak) gebruiken, deze zijn lager in kalium dan verse en gedroogde peulvruchten. Om het kalium verder te verminderen, raden wij u aan om deze peulvruchten 12 uur te laten weken voordat u ze verhit.
- U kunt groente het beste koken om het kaliumgehalte te verlagen. Dit geldt natuurlijk niet voor groente die u rauw eet. Blancheer groente voordat u het gebruikt in een wokgerecht.
- We adviseren u aardappelen te koken om het kaliumgehalte te verlagen. Gebruik voor gebakken aardappelen ook vooraf gekookte aardappelen. Wilt u friet eten, dan raden wij u aan om deze voor het frituren gedurende 12 uur in water te weken. Let er wel goed op dat u de friet voor het frituren goed droogdept, anders loopt u het risico dat de vlam in de pan slaat.

Praktische tips

- Qua smaakmakers worden kruiden- en/of specerijen (mixen) zonder zout aangeraden. Deze kunnen makkelijk aan groente, aardappelen en peulvruchten worden toegevoegd.
- Vaak wordt kookvocht gebruikt voor bouillon, sauzen of stampot. Dit wordt afgeraden, aangezien kalium door het koken aan de aardappel of groente wordt onttrokken en oplost in het kookwater. Daarom is het belangrijk om het kookwater weg te gieten en niet te gebruiken bij de verdere bereiding. Als basis voor soepen en sauzen kan men gebruik maken van een zoutarm of zoutloos bouillonblokje of een zelf bereide zoutarme of zoutloze bouillon.
- Gebruik zoutloze varianten van geconserveerde peulvruchten (in blik, pot of zak). Denk hierbij aan kikkererwten, linzen, bruine bonen, kidneybonen, etc.