

😊 **Nur gekocht:**

Artischocke, Brokkoli, Fenchel, Karfiol, Karotten, Knollensellerie, Kohlrabi, Kohlsprossen, Kürbis, Mangold, Rote Rübe

☹️ Bärlauch, Gartenkresse, Oliven, Pastinake, Pilze (frisch), Rettich, Spinat, Stangensellerie, Tomatenketchup, Tomatenmark, Zwiebel (getrocknet)

☹️ Endiviensalat, Rucola, Vogelsalat

Nüsse und Süßwaren

😊 Marmelade, Honig, Süßwaren/Speiseeis/Mehlspeisen ohne Schokolade und Nüsse

☹️ alle Nüsse und Samen, Schokolade, Kakao, Nougat, Marzipan, Nussaufstrich, Süßwaren/Speiseeis/Mehlspeisen mit Schokolade oder Nüssen

Praktische Tipps

- statt Fruchtsaft/-nektar ⇒ Limonade, Sirup
- statt Haselnusschnitten, Nusskuchen/-kekse, Schokotorte ⇒ Biskuit, Biskuitroulade, Mürbteigkekse
- statt Schokolade ⇒ Fruchtgummi, Zuckerl

Wie streng Sie Kalium einschränken müssen, bespricht ihre Ärztin/ihr Arzt mit Ihnen anhand Ihrer aktuellen Blutbefunde!

Bei Unklarheiten und Fragen nutzen Sie die Möglichkeit einer persönlichen und individuellen Ernährungsberatung mit einer Diätologin/ einem Diätologen!

Dieses Informationsblatt ersetzt nicht das Beratungsgespräch mit einer Ärztin/einem Arzt oder der Diätologin/dem Diätologen!

**Ernährungsmedizinische
Beratung**

Bitte Terminvereinbarung nicht vergessen!

📍 **Gesundheitszentrum Wien Landstraße**

📍 Strohgasse 28, 1030 Wien

Auskunft/Anmeldung:

+43 5 0766-1140310/1140312

📍 **Gesundheitszentrum Wien Mariahilf**

📍 Mariahilfer Straße 85-87, 1060 Wien

Auskunft/Anmeldung:

+43 5 0766-1140740/1140601

📍 **Gesundheitszentrum Wien Favoriten**

📍 Wienerbergstraße 13, 1100 Wien

Auskunft/Anmeldung:

+43 5 0766-114210

📍 **Gesundheitszentrum Wien Floridsdorf**

📍 Karl-Aschenbrenner-Gasse 3, 1210 Wien

Auskunft/Anmeldung:

+43 5 0766-1140227/1140228

📍 **Hanusch-Krankenhaus Wien**

📍 Heinrich-Collin-Straße 30, 1140 Wien

Auskunft/Anmeldung:

+43 1 910 21-85110/84281

♿️ Barrierefreier Zugang

♿️ Treppenlift

📻 Induktive Höranlage



**Wir sind für alle
Versicherten da!**

11-ÖGK 16/82.05.12.2019

www.gesundheitskasse.at

Herstellung & Druck: Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien

Satz- und Druckfehler vorbehalten. Bildquelle: Shutterstock, ÖGK
Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz siehe
www.gesundheitskasse.at

**Kaliumarme
Ernährung**

Empfehlungen für den Alltag



Bedeutung der Ernährung

Kalium ist ein Mineralstoff, der über die Niere ausgeschieden wird und eine wichtige Rolle bei der Übertragung von elektrischen Impulsen an Muskel- oder Nervenzellen spielt. Bei Nierenerkrankungen oder der Einnahme von bestimmten Medikamenten kann dieser Mechanismus gestört sein und der Kaliumgehalt im Blut ansteigen.

Ist der Kaliumspiegel zu hoch, kann es zu einer allgemeinen Muskelschwäche und einem sehr langsamen Puls kommen. Ein zu hoher Kaliumspiegel (Hyperkaliämie) kann lebensbedrohlich sein und muss deshalb vermieden werden!

Sie können die Kaliumzufuhr über die Ernährung selbst steuern und die Therapie damit aktiv unterstützen!

Die Kaliumzufuhr lässt sich beeinflussen durch:

- die optimale Verzehrsmenge
- kaliumreduzierende Zubereitungsmethoden beim Kochen
- die richtige Lebensmittelauswahl

Kaliumreduzierte Zubereitung

Kalium ist wasserlöslich und lässt sich durch die richtige Zubereitung leicht reduzieren:

Gemüse und Kartoffeln schälen, klein schneiden, in 5-facher Wassermenge kochen (Kochwasser ev. zwischendurch wechseln) und Kochwasser verwerfen!

Empfohlene Portionsgröße für eine mäßig kaliumarme Ernährung

	Gramm	Haushaltsgröße
Salat, rohes Gemüse (empfohlene Sorten)	30–50g pro Tag	1 Schüsserl
Gekochtes Gemüse (empfohlene Sorten)	150–250g pro Tag	1 großer Schöpfer
Kartoffeln (in viel Wasser gekocht)	bis 150g max. 3x pro Woche	2 kleine Stücke
Obst (roh, Kompott ohne Saft, Mus – empfohlene Sorten)	200g pro Tag	1–2 kleine Stücke

- Flüssigkeit von Obst- und Gemüsekonserven nicht mitessen/weiterverwenden! Flüssigkeit abgießen und Lebensmittel gut abspülen.
- Bei Garmethoden mit wenig oder ohne Wasser (dünsten, braten, frittieren, erhitzen in der Mikrowelle etc.) geht hingegen kaum Kalium verloren.
- „Über-Nacht-Wässern“ von Lebensmitteln bringt keinen zusätzlichen Kaliumverlust!

Lebensmittelauswahl

- 😊 empfohlene Lebensmittel
- ☹ nicht empfohlene Lebensmittel

Brot und Gebäck:

- 😊 Croissant, Kipferl, Laugenbrezel, Semmel, Weißbrot, Weizentoastbrot, Reiswaffeln,

Zwieback, Roggenbrot, Roggen/Weizenmischbrot

- ☹ Pumpernickel, Knäckebrötchen, Vollkornzwieback, Vollkornbrot

Beilagen:

- 😊 alle hellen Reissorten, Wildreis, alle hellen Teigwaren, Semmelknödel, Spätzle, Couscous, Hirse
- ☹ Kartoffelfertigprodukte (Flocken, Kroketten, Chips), Naturreis, Vollkornteigwaren, Vollkornspätzle, Süßkartoffel, Amaranth, Quinoa, Zartweizen

Obst:

- 😊 Ananas, Apfel, Birne, Brombeeren, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Mandarine, Mango, Orange, Pfirsich, Preiselbeeren, Wassermelone, Weichseln, Weintrauben, Zitrone, Zwetschke
- 😊 nur als Kompott ohne Saft: Kirschen, Marille, Rhabarber, Ribiseln
- ☹ Avocado, Banane, Feige, Holunderbeere, Honigmelone, Kirschen (roh), Kiwi, Marille (roh), Nektarine, Ribisel (roh), Zuckermelone, Trockenfrüchte

Gemüse und Salat:

- 😊 Aubergine, Fisolen, Frühlingszwiebel, Gurke, Lauch, Paprika, Pfefferoni, Radieschen, Rotkraut, Sauerkraut, Schältomaten in Dosen, Tomate, Spargel, Weißkraut, Wirsing, Zucchini, Zuckermais, Zwiebel
- 😊 Chicorée, Chinakohl, Eisbergsalat, Kopfsalat, Radicchio