

## Praktische Tipps I

Durch eine entsprechende Zubereitung kann der Kaliumgehalt von Obst, Gemüse und Kartoffeln vermindert werden:

- schälen und schneiden Sie Kartoffeln, Gemüse oder Obst klein
- kochen Sie mit viel Wasser
- geben Sie das Kochwasser oder den Kompottsaft weg und verwenden Sie das Kochgut ohne Saft

Entfernen Sie bei Obst- und Gemüsekonserven die Flüssigkeit.

## Praktische Tipps II

Ungünstige Gartechniken bei denen der Kaliumgehalt nicht reduziert wird: dünsten, dämpfen, im Römertopf, in der Mikrowelle, Kellern,...

## Praktische Tipps III

Täglich können Sie einplanen:

- 1 handvoll Gemüse **oder** Salat zu den Hauptmahlzeiten
- 1 Stück frisches Obst (kaliumarm) und
- 1 handvoll Obst in Kompottform ohne Saft.

Diese Broschüre dient als Orientierungshilfe und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn Sie weitere Informationen benötigen, steht Ihnen das Team der Diätologen gerne zur Verfügung.

### 3. Interne Abteilung

Nieren- und Hochdruckerkrankungen, Transplantationsmedizin, Rheumatologie, Akutgeriatrie

Leiter: Prim. Priv. Doz. Dr. Daniel Cejka

Tel.: +43-(0)732-7676-4300

### Innere Medizin 4

Gastroenterologie und Hepatologie, Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin, Endokrinologie

Leiter: Prim. Univ.-Prof. Dr. R. Schöll

Tel.: +43-(0)732-7676-4441

### Ernährungsmedizinischer Beratungsdienst

Tel.: +43-(0)732-7676-4460

Ordensklinikum Linz GmbH Elisabethinen  
Fadingerstraße 1 | 4020 Linz

EIN UNTERNEHMEN DER VINZENZ GRUPPE  
UND DER ELISABETHINEN

T +43-(0)732-7676-0  
F +43-(0)732-7676-2106  
E elisabethinen@  
ordensklinikum.at  
W www.ordensklinikum.at



Rev. 4 / 06.09.2017 / Freigabe: Johanna Pickett, BSc / DIÄT\_AV 07

Infos & Tipps

# Kalium



## Wie reagiert Ihr Körper?

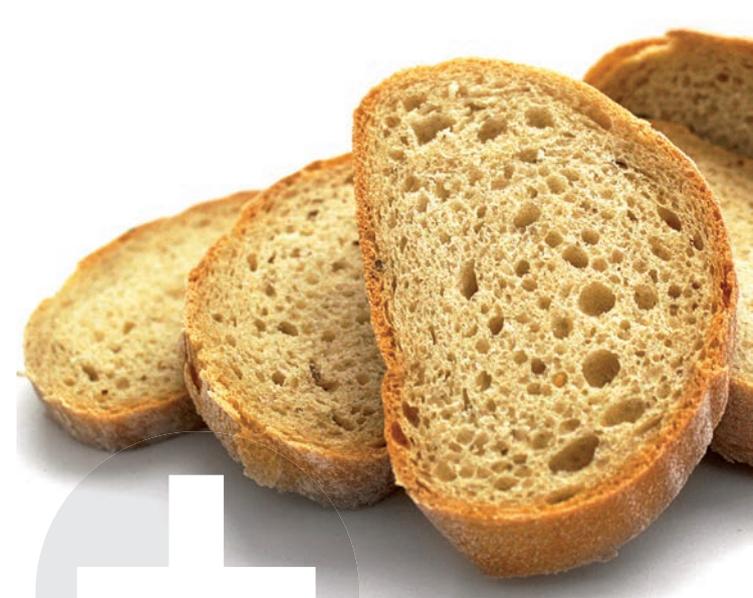
Bei Störungen im Kaliumhaushalt reagiert der Körper sehr empfindlich beispielsweise mit **Kribbeln und Taubheitsgefühl, Muskelschmerzen** oder **Herzrhythmusstörungen**.

## Begriffserklärung

Kalium ist ein unentbehrlicher Bestandteil jeder Zelle im Körper. Die Ausscheidung hängt vermehrt von der Funktion der Nieren ab. Besonders kaliumreiche Lebensmittel sind Obst und Gemüse.

### hoher Kaliumgehalt

- alle Obst- und Gemüsesäfte, Fruchtttees
- Obstsorten frisch oder tiefgekühlt wie Bananen, Marillen, Zwetschken, Kirschen, Weintrauben, Kiwi
- Kartoffeln (in der Schale gekocht)
- Tomatenmark, Ketchup
- Studentenfutter, Trockenobst (Rosinen, Feigen, Datteln, ...), Kletzenbrot
- fertige Kartoffelerzeugnisse (Pürreepulver, Kroketten, Kartoffelknödel, Chips, ...)
- Nüsse, Mandeln, Kakao, Kokosflocken, Nougat, Vollmilch- und Bitterschokolade
- Vollkornprodukte
- Speziälsalz, Diätsalz, ... mit Kalium-Chlorid
- Gemüsesorten wie Pilze, Champignons, Hülsenfrüchte, Spinat, Petersilienwurzel, ...



### geringer Kaliumgehalt

- helles Mehl aus Weizen, Gerste, Roggen und daraus hergestellte Produkte
- geschälter Reis, Nudeln weiß, Polenta
- Backwaren aus Blätterteig, Biskuitteig, Brandteig, Germteig, Mürbteig, Ölkuchen, Rührteig, Sandmasse, Strudelteig
- Butter, Margarine, Öle
- Obers, Mayonnaise, Rahm
- Eier
- Fleisch, Fisch
- Essig
- Sirup, Limonaden, aromatisierter Tee