

Ernährung und Dialyse: Kalium

Kurzinformation zur "Blutwäsche" (Hämodialyse) für Betroffene, Angehörige und Interessierte



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient, sehr geehrte Angehörige und Interessierte,

nachfolgend möchten wir Ihnen einige Hinweise zur kaliumarmen Ernährung bei regelmäßiger Blutwäsche geben. Bei speziellen Fragen wenden Sie sich bitte an einen Ernährungsexperten und lassen Sie sich individuell beraten.

Kalium ist ein wasserlöslicher Mineralstoff und in allen pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln enthalten. Der Körper braucht Kalium für die Muskel- und Nerventätigkeit. Aufgenommen wird das Kalium im Dünndarm. Nicht benötigtes Kalium wird hauptsächlich über den Urin ausgeschieden. Nierenerkrankungen können bewirken, dass Kalium nicht mehr in ausreichender Menge ausgeschieden wird und zu viel Kalium im Körper verbleibt.

Information zum Kaliumspiegel

Sehr wichtig ist eine regelmäßige Blutanalyse des Kaliums im Körper, der sogenannte „**Kaliumspiegel**“. Die Kaliumkonzentration kann so beobachtet und durch spezielle Maßnahmen während der Dialyse auf einem günstigen Niveau gehalten werden. Ein erhöhter Kaliumspiegel ist häufig symptomlos und wird gar nicht bemerkt. Manche Dialysepatienten spüren jedoch Folgendes:

- Kribbeln oder Taubheitsgefühl in den Armen, den Beinen oder der Mundregion
- Muskelschwäche
- Lähmungserscheinungen (zuerst in Beinen und Armen)
- Allgemeines Unwohlsein
- Herzrhythmusstörungen (zum Beispiel ein langsamer Puls)

Um in solchen Situationen Sicherheit zu gewinnen, können Sie Puls und Blutdruck messen. Erkennen Sie hierbei Veränderungen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Ihr Dialysezentrum.

Lassen Sie sich grundsätzlich im Vorfeld zur richtigen Messung von Blutdruck und Puls anleiten.

So nehmen Sie weniger Kalium auf

Sie können dazu beitragen die Kaliumkonzentration in Ihrem Körper auf einem günstigen Niveau zu halten, indem Sie geringere Mengen an Kalium über Ihre Nahrung aufnehmen.

Sie sollten bei der Zubereitung Ihres Essens auf Folgendes achten:

- Greifen Sie besonders an den dialysefreien Tagen oder Wochenenden auf kaliumarme Lebensmittel zurück.
- Meiden oder reduzieren Sie Lebensmittel mit hohem/höherem Kaliumgehalt.

Beispiele finden Sie in der nachfolgenden Tabelle oder in Büchern mit Nährwerttabellen. Informationen hierzu können Sie bei Ihrer Dialyse oder im Patienten-Informationszentrum erhalten.

Empfehlenswerte, kaliumarme Lebensmittel (Beispiele)	Weniger empfehlenswerte, kaliumreiche Lebensmittel (Beispiele)
Orangenlimonade	Orangensaft
Gurkensalat	Tomatensalat
Nudeln	Kartoffeln
Tiefkühlgemüse	Frisches Gemüse z.B. Grünkohl, Avocado, Blumenkohl, Broccoli, Erbsen, Kohlrabi
Konservenobst ohne Saft	Frisches Obst/Trockenobst
Apfel, Birne, Heidelbeere, Erdbeere	Banane, Aprikose, Johannisbeere
50 ml Sahne und 100 ml Wasser gemischt	150 ml Milch

Auch wenn Sie das Kalium reduzieren müssen, können Sie täglich eine kleine Portion frisches Obst und Gemüse essen. Empfehlenswerte Obst- und Gemüsesorten können Sie mit dem Dialysezentrum besprechen.

Kalium ist wasserlöslich, daher können folgende Zubereitungsmethoden und Tipps den Kaliumgehalt Ihrer Speisen senken:

- Schneiden Sie Kartoffeln klein und wässern Sie diese 2–3 Stunden vor dem Kochen in warmem Wasser. Schütten Sie dieses Wasser anschließend weg.
- Kochen Sie kleingeschnittenes Gemüse und Kartoffeln mit viel Wasser (ca. zehnfache Menge). Tipp: Am besten festkochende Kartoffeln verwenden, da diese nicht so leicht zerfallen.
- Schütten Sie bei Tiefkühlgemüse die Abtropfflüssigkeit weg. Spülen Sie es mit lauwarmem Wasser ab und lassen es abtropfen.
- Gießen Sie bei Konservenobst das Abtropfwasser weg, da es sehr viel Kalium enthält.
- Salzen Sie generell erst nach dem Garen, da sich das Kalium in salzhaltigem Wasser nicht so gut lösen kann.
- Verwenden Sie keine sogenannten Diätsalze zum Kochen, da diese meist viel Kalium enthalten.

Kontaktadressen

Bei Fragen zu **Ihrer Ernährung oder zu Ihrer Dialysebehandlung** wenden Sie sich bitte an:

Dialyse

Abteilung für Innere Medizin II
Stationszimmer Pflegebereich
 Telefon: 0651 208-2490

Bei Fragen zu allgemeinen Themen der **Gesundheit, Prävention, Pflege und zum Umgang mit Erkrankungen** wenden Sie sich bitte an:

Patienten-Informationszentrum

Telefon: 0651 208-1520
 E-Mail: piz@bk-trier.de
www.patienteninformationszentrum.de