

# Sådan skærer du ned på dit indtag af kalium

Kalium er et mineral, som findes i de fleste mad- og drikkevarer. Mineralet er nødvendigt for at opretholde kroppens funktioner. Det er vigtigt, at niveauet af kalium i blodet hverken er for højt eller for lavt, da det kan have en negativ konsekvens for hjertefunktionen.

Vi får kalium fra den mad, vi spiser. Overskuddet af kalium udskilles af nyrerne gennem urinen. I takt med, at nyrefunktionen falder, får nyrerne sværere ved at udskille kalium, og det kan derfor være nødvendigt at spise en kost med mindre kalium.

Det har stor betydning for dit helbred at få tilstrækkeligt med mad og næring. Derfor er det vigtigt at finde en god balance, så kosten ikke bliver for ensidig og restriktiv. Kalium hverken kan eller skal udelukkes helt fra kosten. Denne information vil give dig et indblik i, hvordan du kan skære ned på indtaget af kalium fra mad og drikke.

## SÅDAN SKÆRER DU NED PÅ KALIUM

Kalium findes naturligt i de fleste fødevarer. Nogle har dog et højt indhold af kalium, mens andre har et lavt indhold. Hvis du har for meget kalium i blodet, kan du minimere mængden af de fødevarer, som har et højt indhold. Det kan være forskelligt fra person til person, hvor meget der skal til for at mindske indtaget af kalium, og hvad der er vigtigt for den enkeltes livskvalitet i forhold til mad. Nedenfor finder du vejledende råd og mængder.

### Sådan kan du skære ned på kalium i mad- og drikkevarer

- **Drikkevarer.** Drik kun frugt- og grøntsagsjuice, smoothies, kakaomælk, vin og stærk øl ved særlige lejligheder. Du kan drikke op til 2,5 dl filterkaffe eller 5 dl instant-kaffe dagligt. En god huskeregel er, at du kan indtage op til cirka 1,5 dl mælk eller surmælksprodukt om dagen.
- **Søde sager.** Spis kun chips, chokolade, marcipan, nougat, tørret frugt og lakrids ved særlige lejligheder.

- **Frugt og grønt.** En god huskeregel er, at du kan spise op til 100 g frisk frugt dagligt. Spis kun banan ved særlige lejligheder, og undgå helt stjernefrugt (carambole). Du kan ligeledes spise 100 g rå grøntsager dagligt. Du må gerne spise flere, hvis grøntsagerne tilberedes på følgende måde:  
Grøntsager og kartofler skrælles, skæres i mindre stykker og koges i rigeligt vand (tilsæt gerne lidt salt). Et opkog er nok til at 'trække' kalium ud. Kassér herefter kogevandet, da dette nu har et højt indhold af kalium.  
Spis kun bælgfrugter i små mængder.
- **Andet.** Spis kun pommes frites og myseost ved særlige lejligheder. Spis kun nødder, peanuts og mandler i små mængder.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Det er individuelt, hvor meget der skal til for at minimere kalium i blodet. Derfor kan rådene variere alt efter din sygdomssituation.

Hvis ovenstående råd ikke er tilstrækkeligt til at sænke niveauet af kalium i blodet, kan diætisten give dig yderligere vejledning. Diætisten kan også hjælpe dig, hvis du har nedsat appetit, og hvis det er nødvendigt at se bort fra anbefalingerne. Du kan bede din læge eller sygeplejerske i Nyremedicinsk Ambulatorium om en henvisning til diætisten.

Ved behov kan du kontakte Nyremedicinsk Ambulatorium.



### Kontakt

**Nyremedicinsk Ambulatorium**  
Tlf. 97 66 37 12  
Mandag – fredag 9.00 – 14.00