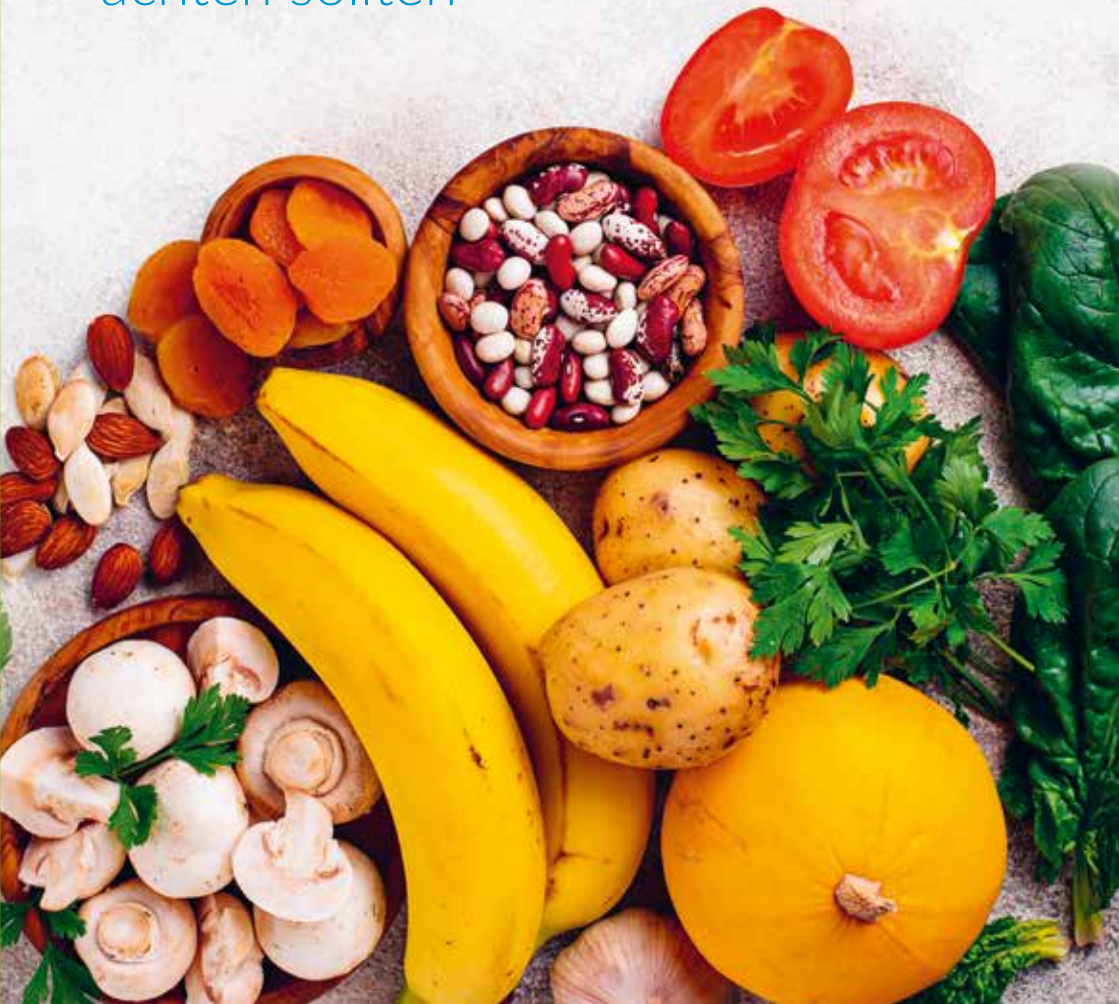
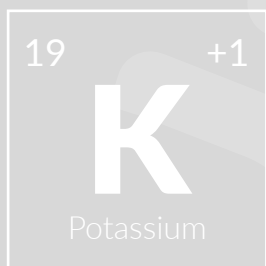


Kalium

Worauf Patienten mit
eingeschränkter Nierenfunktion
achten sollten



Kalium



Worauf Patienten mit eingeschränkter Nierenfunktion achten sollten

Was ist Kalium und wo kommt es vor?

Kalium ist ein lebensnotwendiges Mineral und Elektrolyt. Es ist in allen Lebensmitteln mehr oder weniger enthalten.

Kalium ist in unserem Körper für diverse Funktionen zuständig und hat zahlreiche Stoffwechsell Aufgaben: Unter anderem regelt es den Flüssigkeitshaushalt der Körperzellen und sorgt in unseren Nerven für die Reizweiterleitung. Kalium steuert zudem die Pumpfunktion des Herzens.



Steigt oder fällt der Kaliumwert im Blut zu sehr, belastet das vor allem das Herz und kann zu lebensbedrohenden Zuständen führen.

Eine Einschränkung der Nierenfunktion reduziert die Ausscheidung von Kalium enorm, da es zu 95% über die Niere ausgeschieden wird. Deshalb sollte man durch die Ernährung den Kaliumwert im Blut auf einem konstanten Niveau halten. In der Laboranalyse ist dies ein Wert zwischen 3,5 und 5,5 mmol/l.



Ein erhöhter Kaliumspiegel

Sollte der Kaliumspiegel im Blut über 5,5 mmol/l ansteigen spricht man von einer Hyperkaliämie. Sie kann für verschiedene Symptome verantwortlich sein, darf nie außer Acht gelassen und auf keinen Fall unterschätzt werden. Durch die weitreichenden Funktionen, die das Kalium in unserem Körper übernimmt sind die Auswirkungen einer Hyperkaliämie weit gestreut:

Symptome einer Hyperkaliämie

- Pelziges Gefühl auf der Zunge
- Muskelzucken und Muskelschmerzen
- Schwäche bis zur Lähmung der Arm- und Beinmuskulatur und Gehunfähigkeit
- Sprachstörung
- Herzstillstand



Die Liste dieser Symptome zeigt deutlich wie viel Aufmerksamkeit dieses Thema verlangt. Sollten diese Anzeichen auftreten muss dringend ein Arzt aufgesucht werden.

Dialyse und Kalium

Im Rahmen einer Dialysebehandlung wird bei Bedarf ein erhöhtes Kalium aus dem Blut entzogen. Dieser Vorgang ist sehr sorgsam durchzuführen und darf nicht zu schnell erfolgen. Trotz allem steigt der Kaliumspiegel in der dialysefreien Zeit immer stetig an. Die Gefahr einer Hyperkaliämie bei Dialysepatienten steigt mit rückläufiger Urinproduktion. Bei Patienten mit versiegter Urinausscheidung ist sie am größten.

Medikamentöse Behandlung

Auch durch eine medikamentöse Behandlung kann der Kaliumspiegel reduziert werden. Diese Mittel werden allerdings in der Regel erst eingesetzt, wenn alle anderen Maßnahmen versagen.

Bei unerklärlich hohen Kaliumwerten wird ihr betreuender Arzt auch verschiedene Sachverhalte prüfen:

- Dauermedikation: Prüfung im Hinblick auf kaliumsparende oder kaliumfreisetzende Medikamente
- Sekundärerkrankungen
- Probleme mit dem Gefäßzugang



Der goldene Weg ist es nach wie vor, das Kalium im Blut durch eine kaliumarme Ernährung zu regulieren.



Kalium und Ernährung

Durch die Ernährung nehmen wir zwangsläufig Kalium zu uns. In vielen Speisen ist allerdings ein besonders hoher Anteil an Kalium enthalten.

Empfohlene Tageshöchstmenge an Kalium: 2000 - 2500 mg



Gemüsesäfte



Nüsse



Kakao



Fruchtsäfte



Trockenobst



Bananen

Lebensmittel mit hohem Kaliumanteil



Schokolade



Kartoffeln



Samen
(z. B. Sonnenblumenkerne)



Mandeln



Fleisch- und
Gemüseextrakte



Hülsenfrüchte

Generell ist die Kalium-Tagesmenge entscheidend. Das richtige Maß, die richtige Auswahl der Lebensmittel und Menge an kaliumreichen Speisen bestimmen somit den Kaliumspiegel im Blut.

Kalium ist wasserlöslich und kann durch Wasserbäder oder Garen in reichlich Wasser in den meisten pflanzlichen Nahrungsmitteln reduziert werden.

Die verwendete Wassermenge und die Zeit bestimmt dabei die Menge an Kalium, die sich aus den Nahrungsmitteln löst.



Tipps und Tricks

- ✓ Verzichten Sie unbedingt auf Diätsalz und Salzersatz, sowie „natriumarme“ Fertiggerichte - diese sind (meistens) auf Kaliumbasis hergestellt
- ✓ Kartoffeln kaliumarm zubereiten: schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Mit viel fast kochendem Wasser (70 Grad) überbrühen und stehen lassen. Nach ca. drei Stunden das Wasser wegschütten und die Kartoffeln mit viel frischem Wasser gar kochen.
- ✓ Gemüse: möglichst klein schneiden und in viel Wasser garen (10-fache Menge)
- ✓ Obst möglichst als Kompott verzehren (OHNE Saft)
- ✓ Brot: umso heller das Brot umso weniger Kalium - meiden Sie Vollkornprodukte
- ✓ Brotbelag: bevorzugen Sie Marmelade, Honig und Kräuterpesto

Reis und Nudeln: weißer Reis und handelsübliche Nudeln sind kaliumarme Beilagen





Gut zu wissen

- Frisches Obst und Gemüse enthält mehr Kalium als gegartes
- Aufgetautes und mit Wasser abgespültes Tiefkühlgemüse enthält deutlich weniger Kalium als frisches
- Meiden Sie Trockenobst, Hülsenfrüchte und Kartoffelprodukte
- Dosenobst (Wichtig: OHNE Saft) ist frischem Obst vorzuziehen
- Meiden Sie Nüsse, Chips und Flips
- Alles wässern was zu wässern geht



Über DaVita Medical Group

Die DaVita Medical Group in Deutschland ist ein ärztlich geführtes Netzwerk, das eine koordinierte Betreuung in den Fachbereichen Nephrologie, Diabetologie und Kardiologie anbietet.

Durch Innovationen in der klinischen Behandlung, integrierte Therapiepläne, individuelle Pflegeteams und patientenfreundliche Health-Managementdienste bemühen wir uns, die Lebensqualität unserer Patienten zu verbessern.

2.850+ 
Dialysezentren
weltweit

Angesichts unseres starken ärztlichen Netzwerks und der Kooperationspartner sind wir in der Lage, eine qualitativ hochwertige Betreuung mit besonderem Fokus auf nahtlose Übergänge der Pflege, individualisierte Pflegepläne und exzellente medizinische Ergebnisse zu bieten.

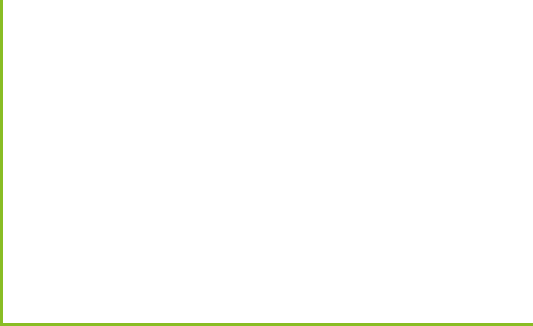
Herausgeber:

DaVita Deutschland AG
Mittelweg 110 B
20149 Hamburg

Auflage 01/2020


DaVita[®]
Medical Group

Wir sind für Sie da



Weitere DaVita Zentren in Ihrer Nähe
finden Sie auf **DaVita.de**

**Viele leckere und nierenfreundliche
Kochrezepte finden Sie auf:
[DaVita.de/kochrezepte](https://www.davita.de/kochrezepte)**

DaVita.de

**Davita**[®]
Medical Group