

Kalium

Hvad er kalium?

Kalium er et mineral, som er nødvendig for optimal nerve- og muskelfunktion. Idet hjertet er en stor muskel, betyder det, at kalium er med til at opretholde en normal hjertefunktion. En øget koncentration af kalium kan ligeledes sænke blodtrykket.

Grunden til at nyrepatienter anbefales at holde øje med deres indtag af kalium er, at nyrenes evne til at udskille kalium sænkes, når nyrefunktionen falder. Under optimale forhold kan nyrerne registrere hvor meget kalium, der bør udskilles via urinen og hvor meget, kroppen skal beholde for at fungere optimalt. Kalium udskilles kun gennem urinen, og det er derfor ikke muligt at komme af med overskydende kalium i blodet, hvis nyrerne ikke fungerer. Derfor er det nødvendigt at få dialyse, hvis man har høje mængder af kalium i blodet.

Øget kalium i blodet (hyperkaliæmi) er særligt udtalt hos mennesker i dialysebehandling, grundet ophobning af kalium mellem behandlinger. Der er dog andre faktorer, som har indflydelse på kaliumindholdet i blodet f.eks. visse former for medicin og diabetes. Henvend dig til din læge hvis du har spørgsmål til dette.

Kalium i kosten

Kalium forekommer naturligt som kaliumsalte i de fleste af vores fødevarer, særligt i frugt og juice, grøntsager, kartofler og fiberrige kornprodukter. Kaliumindholdet er også højt i bl.a. chokolade, nødder og tørret frugt.

På næste side ses eksempler på nogle af de mest almindelige fødevarer, som du skal være opmærksom, hvis du ønsker at mindske kaliumindtaget. Hvis du er i tvivl om kaliumindholdet i en given fødevarer, kan du tjekke det på DTU Fødevareinstituts hjemmeside over indholdet af næringsstoffer i diverse råvarer: <https://frida.fooddata.dk/food/lists/alphabetic>. For at finde indholdet af kalium, kig under kategorien 'Mineraler og uorganisk' → Kalium, K.

Tabel 1: Indhold af kalium i forskellige fødevarer

Fødevarer	Kaliumindhold pr 100gr
Nødder (pistacie, peanuts og mandler)	700-1000 mg
Græskarkerner	790
Flødechokolade	442mg
Lakrids, lakridskonfekt	415mg
Grønt	
Rodfrugter	442-635mg
Krydderurter (persille, dild)	640mg
Avocado	450mg
Spinat	449mg
Broccoli	389mg
Kartoffler (kogt)	328mg
Frugt & Bær	
Tørret frugt (rosiner, dadler, abrikos)	643-1100mg
Banan	348mg
Solbær	337
Hindbær	228mg
Jordbær	179mg
Appelsin	158mg
Æble	118mg
Blåbær	103mg
Brød og gryn	
Havregryn	400mg
Rugbrød og franskbrød m. kerner	200-300mg

Tips og tricks til at reducere kalium i kosten

Det er ikke muligt helt at undgå kalium i kosten, da det er til stede i de fleste fødevarer. Derudover indeholder fødevarergrupper, som er rige på kalium, vigtige fibre og vitaminer. Herunder er listet tips og tricks til at reducere mængden af kalium i kosten.

Spis stadig frugt og grønt

Grøntsager og frugter er rige på vitaminer og fibre, som er vigtige for kroppen og fordøjelse. Derfor skal du ikke udelukke denne fødevarergruppe fra din kost men i stedet spise med omtanke. Det kan du gøre ved at vælge de grøntsager og frugter, som har et lavt indhold af kalium og ved at koge grøntsagerne (se næste afsnit). Der er to tommelfingerregler, som kan følges for at undgå for højt indtag af kalium gennem frugt og grønt:

- 100 g. frisk frugt dagligt *eller* 200 g. frugt fra dåse uden lage
- 100 g. rå grøntsager dagligt

Kog grøntsagerne

Kogte grøntsager kan spises ubegrænset, når blot de tilberedes så en stor del af kaliumindholdet fjernes. Det gør du ved at skrælle og udskære grøntsagerne i mindre stykker. Herefter koges de i rigeligt vand. Det er vigtigt at grøntsagerne koges og ikke dampes eller bages i ovnen. Det er vandet, som grøntsagerne koges i, der 'hiver' kalium ud af dem. Det er en fordel at skrælle og skære grøntsagerne, så overfalden på grøntsagen bliver større, hvilket øger udskillelsen af kalium. Kogning med salt reducerer desuden kaliumindholdet yderligere.

Erstat kartoflerne

Pasta og ris har et noget lavere kaliumindhold end kartofler, og er derfor gode at bruge som erstatning. Ernæringsmæssigt er de også værdifulde. Ønsker du alligevel at spise kartofler, skal du huske at skrælle og koge dem som nævnt tidligere.

Af Cand.scient. i klinisk ernæring Signe Wikstrøm

Kilder:

- DTU Fødevareinstitut, 2019. Frida fooddata.dk: <https://frida.fooddata.dk/>
- Koch, Anette, Ulla Jaobsen, Mette Kristensen, Jette Fabricius, Eva Aggernæs & Anne Rasmussen. Diætetisk behandling af kronisk nyreinsufficiens (rammeplan), Foreningen af Kliniske diætister, 3.udgave, 2008
- Nordic Council of Ministers, 2014. Nordic Nutrition Recommendations 2012
- Rasmussen, Anette, Jette Fabricius & Ulla Jakobsen. Mad Der Smager – Kostinformation og opskrifter til nyresyge og alle andre. Nyreforeningen