

# Kaliumbegrænset diæt

Til patienter og pårørende

Følgende fødevarer bør begrænses til små mængder:

## Frugt:

Mandler, nødder, rabarber, banan, hyben, hyldebær, solbær, hindbær, tørret frugt  
Øvrige frugter kan spises, men højst 100 gram frisk frugt eller 200 henkogt frugt fra dåse uden lage om dagen.

## Grøntsager:

Svampe, grønne ærter, spinat, avocado, tørrede bælgfrugter ( f.eks. gule ærter, bønner, linser og kikærter).  
Kartofler, blomkål, gulerødder, rosenkål, selleri og rødbede kan spises frit - **se dog køkkentips** nederst  
Højst 100 gram **rå** grøntsager om dagen

## Diverse:

Kakao, chokolade, marcipan, nougat, chips, salterstatning, lakrids

## Drikkevarer:

Grøntsags- og frugtjuice, frugt- og urtete. Kakaodrikke.  
Mælk og surmælksprodukter ( højst 1,5 dl om dagen)  
Kaffe ( højst 2 kopper om dagen)  
Saftevand ( højst 1 glas fortyndet frugtsaft om dagen)  
Vin indeholder meget kalium

## Der kan frit drikkes:

Læskedrikke og sodavand, danskvand, te - **vær dog obs** på væskebegrænsning.

## Køkkentips

Hvis kartofler og grøntsager koges, kan de spises frit.

Hvis kartofler eller grøntsager skal steges eller indgå i f.eks. sauce, skal de deles og forkoges i 5 min. Kartofler og rosenkål deles i kvarte. Gulerøddes skæres på langs. Selleri og rødbede skæres i tern og blomkål i buketter. Ved udskæring af kartofler og grøntsager, inden kogning, vil du kunne fjerne 30-50 % af kaliumindholdet og efterfølgende kassere kogevandet.

Ris og pasta: Har et meget lavere kaliumindhold end kartofler.