

Behandeling

# Kaliumrijke voeding

Bij een laag kaliumgehalte in uw bloed wordt u aangeraden om tijdelijk kaliumrijke dranken te drinken of kaliumrijke producten te eten.

Na enkele dagen is het kaliumgehalte in het bloed meestal weer zoals het moet zijn. Thuis kunt u stoppen met het nemen van extra kalium, tenzij uw arts u een ander advies geeft.

**(073) 553 20 19**

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 17.00 uur

## Kaliumrijke voeding

### Welke producten zijn kaliumrijk?

Hieronder staan voorbeelden van kaliumrijke producten, zodat u zelf uw keuze kunt maken bij het bestellen van uw voeding of uw dranken.

Product	Hoeveelheid	mg kalium
Tomatensap	1 glas (150 ml)	350 mg
Sinaasappelsap	1 glas (150 ml)	250 mg
Appelsap	1 glas (150 ml)	150 mg
Melk	1 glas (150 ml)	250 mg
Karnemelk	1 glas (150 ml)	200 mg
Chocolademelk	1 glas (150 ml)	300 mg
Vla	1 schaalpje (150 ml)	150 mg
Yoghurt	1 schaalpje (150 ml)	200 mg
Fruit gemiddeld	1 stuks	250 mg
Banaan	1 stuks	350 mg

Product	Hoeveelheid	mg kalium
Kiwi	1 stuks	250 mg
Druiven	trosje (125 gr)	250 mg
Sinaasappel	1 stuks	200 mg
Appel	1 stuks	150 mg
Tomaat	1 stuks	200 mg
Rozijnen	1 handje = 2 eetlepels	200 mg

## Hoeveel extra kalium heeft u dagelijks nodig?

Het is de bedoeling dat u dagelijks ongeveer 1000 tot 1500 mg extra kalium binnen krijgt. Hieronder een voorbeeld:

2 glazen sinaasappelsap	500 mg
2 glazen melk	500 mg
2 stuks fruit	500 mg
Totaal	1500 mg kalium

## Praktische tips

### MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

### Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen>) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

### Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven>) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet

betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

## Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak>). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

## Betrokken afdelingen

Diëtetiek (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek>)

Code DIE-037