

## Kaliumarme Ernährung

Kalium	Gemüse	Obst	Beilagen	Sonstiges
<b>niedrig, bis 160 mg</b>	Chicorée, Eisbergsalat, Gewürzgurken, Kopfsalat, Mungo- bohnen sprossen, Radicchio, Zwiebeln	Apfel, Birnen, Heidelbeeren, Sauerkirschen	Bulgur, Cornflakes, Couscous, Maistortillas, Nudeln, Polenta, Reis geschält, Reis ungeschält, Weißmehlteigwaren, Weißbrot	
<b>mittel, 160 bis 300 mg</b>	Chinakohl, Endivien, Feldsalat, grüne Paprika, Gurken, Mais abgetropft (Konserven), Radieschen, eingelegte Rote Beete, Sauerkraut, gekochter Spargel, Shiitakepilze, Weißkohl, Zucchini	Ananas, Erdbeeren, Grapefruit, Mandarinen, Mango, Mirabellen, Nektarinen, Orangen, Pfirsiche, Pflaumen, Stachel- beeren, Süßkirschen, Wassermelone	Graubrot, Haferflocken, Mischbrot, Semmelknödel, Vollkornnudeln  Gewässerte <u>und</u> in reichlich Wasser gegart Kartoffeln	
<b>hoch, 300 bis 600 mg</b>	Auberginen, Blumen- kohl, Broccoli, grüne Bohnen, Erbsen, Karotten, Kohlrabi, Kohlrüben, Kürbis, Lauch, Löwenzahn, Mais, Rettich, Rosen- kohl, Schwarzwurzeln, Sellerie, rote Paprika, Rotkohl, Tomaten, Wirsing	Aprikosen, Bananen, Himbeeren, Honig- melone, Johannis- beeren, Kiwi, Quitten, Rhabarber	Müsli, Vollkornbrot  Gewässerte <u>oder</u> in reichlich Wasser gegart Kartoffeln	Bei Kartoffeln, Gemüse und Obst verringert eine <u>kaliumreduzierte</u> <u>Zubereitung</u> den Kaliumgehalt um 30 bis 75%!
<b>extrem hoch, über 600 mg</b>	Gemüsesaft, Hülsenfrüchte Avocado, Fenchel, Grünkohl, Spinat, alle Pilze außer Shiitake	Obstsaft, Trockenfrüchte	Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Kartoffelknödel, Kartoffelpüree, Pommes frites, alle Kartoffelfertig- produkte (Trocken- und Tiefkühlprodukte)	Kakao, Nüsse, Mandeln, Samen, Tomatenmark

### Übliche Portionen sind:

Blattsalate:	30 – 50 g	Brot, 2 Scheiben:	100 g	Knödel:	2
Rohkost:	100 g	Getreideflocken:	50 g	Kartoffeln:	250 g
Gemüse:	150 g	Nudeln Rohgewicht:	75 g		
Obst:	125 g	Reis Rohgewicht:	ca. 60 g		