



Råd vid förhöjda kaliumvärden

Vad är kalium och varför är det viktigt?

Kalium är ett mineralämne som finns i blodet och i kroppens celler. Det är viktigt för att hjärtat, musklerna och nerverna ska fungera som de ska. Njurarna hjälper till att hålla rätt mängd kalium i kroppen.

Om kaliumvärdet blir för högt kan du känna dig trött, svag i musklerna eller få problem med hjärtats rytm.

Varför kan kalium bli för högt?

Kaliumvärdet kan bli för högt av flera orsaker, till exempel:

- som en biverkning av vissa läkemedel
- vid ofrivillig viktning
- vid förstoppning
- om du äter mycket kaliumrik mat och dryck.

Kalium i maten – vad ska jag tänka på?

Kalium finns naturligt i många livsmedel. Att äta stora mängder av vissa livsmedel kan göra att kaliumvärdet i blodet stiger.

Tillagningssättet påverkar också hur mycket kalium som blir kvar i maten:

- Kokning, blötläggning och konservering minskar mängden kalium, eftersom en del försvinner ut i vattnet.
- Ugn, mikrovågsugn och ångkokning gör att kalium stannar kvar i maten.

Tips och råd

- Kontrollera innehållet i kosttillskott och multivitaminer.
- Skala och koka potatis i rikligt med vatten så lakas en del kalium ut i kokvattnet.
- Mjölksprodukter kan bidra med stora mängder kalium, ett intag på ca 2 deciliter/dag finns det oftast utrymme för.
- Mineralsalt, t ex Seltin innehåller mycket kalium och ska ej användas. Använd istället vanligt joderat salt.
- Undvik frukt- och grönsaksjuice, som till exempel apelsin-, eller tomatjuice.
- Banan, avokado, torkad frukt, choklad, potatiships, pommes frites och nötter bör begränsas.