

## Kalium ( Potassium)

Kalium ist ein **Elektrolyt**, das der Körper benötigt, zur Nervenleitung und für die Muskelfunktion. Es ist essentiell für die Herzmuskeltätigkeit, die Zellfunktion, den Säure-Basen-Haushalt und die Enzymaktivierung.

**Tagesbedarf: 2 g** (für Jugendliche und Erwachsene)

Ein **Mangel an Kalium** entsteht z.B. bei **starker körperlicher Anstrengung** durch Schweißverlust, bei **Durchfällen** oder durch Nahrungsmittel mit **Süßholzextrakten**, z. B. **Lakritz**, die Kalium binden und dem Körper entziehen.

Die **Folge eines Mangels** kann eine allgemeine Müdigkeit und Schwäche sein, Störungen der Muskeltätigkeit sowie Muskelkrämpfe verursachen. Weiters Appetitlosigkeit, Verstopfung, gesteigerte Herzfrequenz, Herzrhythmusstörungen und Beeinträchtigung des Stoffwechsels.

### Wo ist das Kalium im Körper?

Kalium ist zu 98% **in** den Zellen, vorwiegend in den Muskelzellen (75%). In der Flüssigkeit außerhalb der Zellen (Blut, Lymphe, extrazellulär) sind nur 2%.

### Kaliumhaltige Nahrungsmittel

- Gemüse- und Obstsäfte
- Trockenobst ( Entzug von Wasser, Kaliumkonzentration höher)
- Obstsorten: **Aprikose**, Avocado, **Banane**, Hagebutten, Holunder, Honigmelone, Johannisbeere, Kiwi, Passionsfrucht, **Pfirsich**
- Gemüsesorten: Artischocke, Bambussprossen, Blumenkohl, Broccoli, **weiße Bohnen**, Endivie, Feldsalat, Fenchel, Grünkohl, Kartoffeln, Kohlrabi, Löwenzahn, Pastinake, **Petersilie**, Rettich, Sellerie, Spinat, Süßkartoffel,
- Hülsenfrüchte, **Sojabohnen**
- frische oder getrocknete Pilze,
- Nüsse, Müsli, Haferflocken, **Weizenflocken**, Vollkornprodukte,, Kastanien
- Kartoffelfertigprodukte (Kartoffelpüree, Kartoffelknödel), Kartoffelchips
- **Kakao** und Schokolade
- Mineral- und Heilwässer, Bier

**fett:** > 1g Kalium/ 100g

### TIPP:

- **Nach einer körperlichen Anstrengung (Arbeit, Sport), den erhöhten Kaliumbedarf durch Elektrolytgetränke oder einer Mischung von Mineralwasser und Obstsaft decken.**
- **Gemüse nicht lange waschen oder wässern. Das Kalium löst sich sonst im Waschwasser und verschwindet durch den Abfluss.**

### Kaliumarme Nahrungsmittel

- Reis, Grieß, Teigwaren, Semmelknödel
- Obst und Gemüse aus Konserven, Gurke, Lauch, Spargel. Eisbergsalat, Zwiebel, Kopfsalat, Radieschen, Auberginen, Möhren, Chicoree, Chinakohl, Paprika, Rotkraut, Weißkraut, Wirsing, Zucchini.
- Weißbrot, Toast, Brötchen, Kuchen