PRAXIS BÄRENSTIEGE

Dr. med. M. **Reinermann**, *Arzt f. Innere Medizin u. Gastroenterologie* · Dr. med. H.-J. **Peters**, *Arzt f. Allgemeinmedizin*
Dr. med. I. **Kintrup**, *Ärztin f. Innere Medizin* · M.-T. **de Boer**, *Ärztin f. Innere Medizin u. Geriatrie (angestellte Ärztin)*

Ernährungsempfehlung
Kalium-Tabelle für pflanzliche Lebensmittel

Kalium-Gehalt	Gemüse	Obst	Beilagen	Sonstiges
niedrig *(bei erhöhtem Kalium-Wert)*	Chicorée, Eisbergsalat, Kopfsalat, Gewürzgurken, Radicchio, Mungobohnensprossen, Zwiebeln,	Äpfel, Birnen, Heidelbeeren, Sauerkirschen	Bulgur, Cornflakes, Couscous, Nudeln, Maistortillas, Polenta, Reis geschält und ungeschält, Weißbrot, Weißmehlteigwaren	
mittel	Chinakohl, Feldsalat, Endivien, grüne Paprika, Gurken, Mais abgetropft (Konserve), Sauerkraut, Radieschen, eingelegte Rote Beete, gekochter Spargel, Shitakepilze, Weißkohl, Zucchini	Ananas, Mango, Erdbeeren, Grapefruit, Mandarinen, Mirabellen, Süßkirschen, Pfirsiche, Nektarinen, Orangen, Pfirsiche, Pflaumen, Stachelbeeren, Wassermelone	Graubrot, Mischbrot, Haferflocken, Semmelknödel, Vollkornnudeln Gewässerte und in reichlich Wasser gegarte Kartoffeln	
hoch *(bei niedrigem Kalium-Wert)*	Auberginen, grüne Bohnen, Broccoli, Blumenkohl, Erbsen, Karotten, Kohlrabi, Kohlrüben, Kürbis, Lauch, Löwenzahn, Mais, Rettich, Rosenkohl, Tomaten, Schwarzwurzeln, Sellerie, rote Paprika, Wirsing, Rotkohl	Aprikosen, Kiwi, Bananen, Quitten, Himbeeren, Honigmelone, Johannisbeeren, Rhabarber	Müsli, Vollkornbrot Gewässerte oder in reichlich Wasser gegarte Kartoffeln	Bei Kartoffeln, Gemüse und Obst verringert eine kaliumreduzierte Zubereitung den Kaliumgehalt um 30 bis 75%!
extrem hoch *(bei niedrigem Kalium-Wert)*	Gemüsesaft, Spinat, Hülsenfrüchte, Avocado, Fenchel, Grünkohl, alle Pilze außer Shitake	Obstsaft, Trockenfrüchte	Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Kartoffelknödel, Kartoffelpüree, Pommes frites, alle Kartoffelfertigprodukte (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		

© Barbara Börstecken, Ernährungsmedizin Beraterin DGE, Köln, Tel. 0221/318655

Bärenstiege 1 | 48249 Dülmen | Tel.: 02594/94680 | Fax: 02594/946829 | eMail: info@praxis-baerenstiege.de
www.praxis-baerenstiege.de