



Ernährungsempfehlung Kalium-Tabelle für pflanzliche Lebensmittel

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