**Kalium Mineraal**

**Opname van kalium**

Ongeveer 90% van de hoeveelheid kalium uit onze voeding wordt door het lichaam opgenomen. Dit gebeurt in de dunne darm. Het lichaam regelt zelf dat er niet te veel of te weinig kalium in het bloed en de lichaamscellen zit. De nieren houden namelijk de hoeveelheid kalium in het lichaam constant. Wie bijvoorbeeld weinig kalium binnenkrijgt, plast weinig kalium uit en het lichaam zal op deze manier zo min mogelijk kalium verliezen. Ongeveer 90% van het kalium in het lichaam wordt uitgeplast. De rest verlaat het lichaam via de ontlasting. Door zweten verliezen we heel weinig kalium.

**Gezondheidseffecten**

Kalium regelt samen met [chloride](https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/chloor.aspx) en  [natrium](https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/natrium.aspx) de vochtbalans en bloeddruk in het lichaam. Ook zorgt kalium ervoor dat zenuwprikkels goed geleid worden en spieren zich samentrekken. Kalium verlaagt de bloeddruk bij mensen met een hoge bloeddruk. Voor verlagen van de bloeddruk is het niet alleen belangrijk om de kaliuminname te verhogen, maar ook om de zoutinname te verlagen. Daarnaast verkleint een hogere inname van kalium het risico op een beroerte.

**Kaliumtekort (hypokaliëmie)**

Een kaliumtekort (hypokaliëmie) als gevolg van een te lage inname via de voeding komt zelden voor. Een tekort kan ontstaan na hevig braken, ernstige  [diarree](https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/diarree.aspx)

Een kaliumtekort is te herkennen aan deze symptomen:

* verminderde eetlust
* verzwakte spieren
* misselijkheid
* lusteloosheid
* in ernstige gevallen hartritmestoornissen

Bij een kaliumtekort is het belangrijk alleen kaliumtabletten te gebruiken in overleg met de arts. Veel producten rijk aan kalium eten, zoals groente, fruit, peulvruchten, aardappelen en brood is ook een prima oplossing.

**Kalium te hoog**

Een teveel aan kalium komt zelden voor bij gezonde personen. Het is vrijwel onmogelijk om via je eten of drinken te veel kalium in je lichaam te krijgen. Je nieren zorgen ervoor dat je het teveel weer uitplast. Een overschot aan kalium kan ontstaan als de nieren niet optimaal functioneren.

Ook bij bepaalde medicijnen voor de bloeddruk (bepaalde plaspillen en/of ACE-remmers) kan het kaliumgehalte in het bloed te hoog worden. Ook het gebruik van kaliumsupplementen kan leiden tot een te hoog kaliumgehalte in het bloed. Van hoeveelheden van 5-7 gram per dag kunnen negatieve effecten hebben op de hartfunctie. Een acute kaliumvergiftiging kan optreden als iemand ineens 18 gram of 18.000 milligram kalium per dag inneemt en het teveel aan kalium onvoldoende uitplast. Een te hoog kaliumgehalte in het lichaam kan in het ergste geval leiden tot een hartstilstand.

(voedingscentrum, -)