



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Kalium



2015

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Kalium

Eigenschaften

- Gehört zu den Mengenelementen.
- Der Körper eines erwachsenen Mannes enthält 150 g, jener einer Frau 100 g Kalium. 98% davon befinden sich in den Zellen (= intrazellulär).
- Der durchschnittliche Kaliumbestand des erwachsenen Körpers steht in direkter Beziehung zur Körperoberfläche und ist Ausdruck der stoffwechselaktiven Körpermasse.
- Auf Schwankungen der extrazellulären Kaliumkonzentration reagiert der Körper sehr rasch mit neuromuskulären bzw. muskulären Störungen.
- Kommt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vor.

Kalium

Funktionen

- Spielt eine wesentliche Rolle bei der Erregbarkeit von Muskeln und Nerven.
- Ist wichtig für das Wachstum der Zellmasse.
- Reguliert zusammen mit Natrium den Wasserhaushalt des Körpers und den osmotischen Druck in den Zellen.

Mangelercheinungen

- Bei üblicher Ernährung ist ein Kaliummangel sehr selten. Auslöser können jedoch lang anhaltender Durchfall, Erbrechen sowie die Einnahme von Abführmitteln (Laxantien) oder entwässernden Mitteln (Diuretika) sein.
- Mangelsymptome sind Muskelschwäche, Darmlähmung, Herzfunktionsstörungen.

Kalium

Gefahren bei Überdosierung

- Eine unbedenkliche obere Zufuhrmenge ist nicht definiert.
- Eine hohe Kaliumzufuhr wirkt blutdrucksenkend.
- Eine Kaliumvergiftung (auf Grund gestörter Kaliumausscheidung bei Niereninsuffizienz) führt zu Störungen der Herzfunktion.

Kalium

Schätzwerte für eine minimale Zufuhr (DACH 2013)

	mg / Tag
Kinder	
7 bis unter 10 Jahre	1600
10 bis unter 13 Jahre	1700
13 bis unter 15 Jahre	1900
Jugendliche	2000
Erwachsene	2000
Schwangere	2000
Stillende	2000


Kalium

Tagesdosis für einen Erwachsenen (2000 mg) enthalten in:

- 140 g weisse Bohnen, getrocknet
- 235 g Mandeln
- 520 g Bananen, roh
- 585 g Kartoffeln, geschält, gedämpft
- 1.7 l Apfelsaft

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf www.naehrwertdaten.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 04 | www.tabula.ch

 **nutricalc** | Ernährungstest
www.nutricalc.ch

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. 