



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

Kalium



2013

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.

Kalium

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

Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr (DACH 2001)

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

Kalium

Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (2000 mg) enthalten in:

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

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. sge-ssn.ch