



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

Kalium



2022

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Kalium

Eigenschaften

- Gehört zu den Mengenelementen.
- Der Körper eines Erwachsenen enthält etwa 1.7 g/kg Körpergewicht. 98% davon befinden sich in den Zellen.
- Auf Schwankungen der extrazellulären Kaliumkonzentration reagiert der Körper sehr rasch mit neuromuskulären bzw. muskulären Störungen.
- Kommt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vor.
- Eine hohe Kaliumzufuhr wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus.

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 Wasser- & Säuren-Basen-Haushalt im Körper 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, Herzrhythmusstörungen.

Kalium

Gefahren bei Überdosierung

- Eine tolerierbare obere Zufuhrmenge von Kalium über die Form von Lebensmittel ist nicht definiert.
- Symptome bei einer Überdosierung können ein Darmverschluss, Muskelschwäche und -lähmungen, Lungenversagen oder Herzrhythmusstörungen sein.

Kalium

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	mg / Tag
Kinder und Jugendliche	
7 bis 10 Jahre	1800
11 bis 14 Jahre	2700
15 bis 17 Jahre	3500
Erwachsene	
18 bis 65 Jahre	3500
66 Jahre und älter	4000-4700
Schwangere	3500
Stillende	4400

Kalium-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Kalium-Gehalt pro 100 g	Kalium-Gehalt pro Portion
Aprikose, getrocknet	1370 mg	343 mg pro Portion (25 g)
Tomatenpüree	1150 mg	173 mg pro EL (15 g)
Kichererbse, trocken	1090 mg	654 mg pro Portion (60 g)
Pistazie	1000 mg	250 mg pro Portion (25 g)
Quinoa, trocken	800 mg	600 mg pro Portion (75 g)
Spinat, gedämpft	590 mg	708 mg pro Portion (120 g)
Banane, roh	390 mg	468 mg pro Stück (120 g)
Pouletbrust, roh	350 mg	385 mg pro Portion (110 g)
Kartoffeln, geschält, gedämpft	340 mg	816 mg pro Portion (240 g)
Joghurt nature	170 mg	306 mg pro Portion (180 g)

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V6.3

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch