



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