



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Kalium



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.

Mangellerscheinungen

- 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.

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, roh	1090 mg	654 mg pro Portion (60 g)
Pistazie	1000 mg	250 mg pro Portion (25 g)
Quinoa, roh	800 mg	480 mg pro Portion (60 g)
Spinat, gedämpft	660 mg	792 mg pro Portion (120 g)
Pouletbrust, roh	350 mg	385 mg pro Portion (110 g)
Kartoffeln, geschält und gedämpft	350 mg	875 mg pro Portion (250 g)
Banane	320 mg	384 mg pro Stück (120 g)
Joghurt nature	170 mg	306 mg pro Portion (180 g)

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V7.0



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Infomaterialien

www.sge-ssn.ch



Online-Shop

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Zeitschrift für Ernährung

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Wissen, was essen.