



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

Kalium



2019

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

Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr (DACH 2016)

	mg / Tag
Kinder und Jugendliche	
7 bis unter 10 Jahre	2000
10 bis unter 13 Jahre	2900
13 bis unter 15 Jahre	3600
15 bis unter 19 Jahre	4000
Erwachsene	4000
Schwangere	4000
Stillende	4400

Kalium

Tagesdosis für einen Erwachsenen (4000 mg) je enthalten in:

- 159 g grüne Bohnen, getrocknet
- 333 g Hülsenfrüchte (Durchschnitt), getrocknet
- 291 g Aprikosen, getrocknet
- 526 g Mandeln
- 1053 g Bananen, roh
- 1143 g Kartoffeln, geschält, gedämpft

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2017 (basierend auf www.naehrwertdaten.ch)

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