
Subject: kaliumhaltige lebensmittel
Posted by [dylan](#) on Sat, 25 Mar 2006 12:35:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo! ich nehme ja spiro und wollte mal in erfahrung bringen welche nahrungsmittel außer trockenfrüchte, bananen und trauben noch besonders kaliumhaltig sind um sie zu vermeiden.

wäre nett, wenn ihr ein paar schreibt.

dylan

Subject: Re: kaliumhaltige lebensmittel
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 25 Mar 2006 12:45:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Dylan,

leider ist das so ne Sache, kalium ist in vielen sehr gesunden Nahrungsmitteln enthalten die Du besser nicht unbedingt "vermeiden" solltest, eher ein wenig einschränken.

Ausgeprägt kaliumhaltige Lebensmittel sind z.B.:
Frischgemüse (z.B. Spinat, Grünkohl, Tomatenprodukte)
Trockenobst, Frischobst (Bananen, Kiwis)
Obst- und Gemüsesäfte
Nüsse, Schokolade und andere Kakaoprodukte
Vollkostprodukte
Kartoffeln
Pilze, Milch, Fleisch, Fisch & Geflügel

...mmh, was bleibt da eigentlich noch übrig wäre die bessere Frage Ehrlich gesagt ich beneide Dich aufs Essen bezogen sicher nicht

hier noch eine kurze INfo:
<http://www.nieren-krank.de/ernaehrung.htm>

Subject: Re: kaliumhaltige lebensmittel
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 25 Mar 2006 12:49:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

eigentlich würde ich jedem anderen reines Natursalz empfehlen, aber bei Dir ist Kochsalz wohl eher angesagt:

<http://www.paritaet.org/rr-liga/salz.htm>

dann gibts da noch kaliumarme Wasser (meistens Quellwasser)

nochmal zu Kalium:

http://www.ernaehrung.de/lexikon/ernaehrung/Lexikon_K/Kalium_arme_Diaet.html

http://www.dgk.de/web/dgk_content/de/mineralstoffe.htm

Subject: Re: kaliumhaltige lebensmittel

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 25 Mar 2006 19:01:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warum willst Du Kalium meiden? Hey, das is voll das lässige Mineral!! Braut der Körper für Haarwuchs und so!!

Subject: Re: kaliumhaltige lebensmittel

Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 25 Mar 2006 19:02:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

neues Lieblingswort entdeckt 2007?

Subject: Re: kaliumhaltige lebensmittel

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 25 Mar 2006 19:06:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Sam, 25 März 2006 20:02 neues Lieblingswort entdeckt 2007?

Das is ja der voll fette Lachspass. Wir habn a Gaudi beim lachen Hey, voll lässig, oder?

Subject: Re: kaliumhaltige lebensmittel

Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 25 Mar 2006 19:13:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ab-2007-volles-haar schrieb am Sam, 25 März 2006 20:06 glockenspiel schrieb am Sam, 25 März 2006 20:02 neues Lieblingswort entdeckt 2007?

Das is ja der voll fette Lachspass. Wir habn a Gaudi beim lachen Hey, voll lässig, oder?

lol du verrückter hund!

Subject: Re: kaliumhaltige lebensmittel
Posted by [dylan](#) on Sat, 25 Mar 2006 20:02:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke @tvtotal

da kann ich ja wirklich nur die größten lieferanten meiden.

Subject: Re: kaliumhaltige lebensmittel
Posted by [dylan](#) on Tue, 04 Apr 2006 22:05:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo nochmal fragen: trägt sehr hoher getränkekonsum auch zur kaliumausscheidung bei?
wenn ich gut bin komm ich auf 6-7 liter.

inwiefern wirken sich einzelne spirofreie tage (einmal die woche) positiv (in meinem fall sinkender spiegel) auf den spiegel aus?

verbraucht der körper beim sport (insbesondere muskeltraining) kalium?

wie siehts mit müsliriegeln und haferflocken (is das vollkorn?) aus?

ich hab zu den fragen auch eigene gedankliche tendenzen. und ihr wisst eventuell ob die richtig sind.

schonmal danke.

Subject: Re: kaliumhaltige lebensmittel
Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 05 Apr 2006 06:27:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dylan schrieb am Mit, 05 April 2006 00:05hallo nochmal fragen: trägt sehr hoher getränkekonsum auch zur kaliumausscheidung bei? wenn ich gut bin komm ich auf 6-7 liter.

Also wie das mit der Kaliumausscheidung ist, weiß ich nicht genau. Aber zu hoher Getränkekonsum ist ebenfalls nicht gerade gesund und 6-7 Liter halte ich für zu viel.

Subject: Aw: Re: kaliumhaltige lebensmittel

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 18 Nov 2010 23:51:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich glaube dass wenig Kalium Akne verursachen kann!
Evtl. sogar AGA, aber ich möchte mich lieber nicht zu weit aus dem Fenster lehnen.

Im Akne-Forum hat jemand geschrieben, dass er mit Kaliumhaltigen Produkten und letztlich mit einem Kalium-Präparat seine Akne los wurde! Und auch in sehr vielen Webseiten steht geschrieben, dass zu wenig Kalium Akne verursachen kann.

Von wegen in so vielen Lebensmitteln ist Kalium enthalten.... WO denn bitte? Der tägliche Bedarf liegt bei 2.000-3.000 mg am Tag! Und richtig hohe Dosen findet man nur in getrockneten Aprikosen. Andere Lebensmittel haben viel niedrigere Kaliumdosen. Wie will man da auf 2-3 Gramm am Tag kommen?

Sehr schwer.

Und: Je mehr salzhaltige Produkte man konsumiert (Natrium), je mehr Kaffee man trinkt, desto höher der Kaliumbedarf. Will heißen: Ggf. kann der Kaliumbedarf sogar bei 5.000 mg/Tag liegen.

Und Kalium ist auch in den meisten NEMs sehr, sehr schwach vertreten.

Die Gefahr einer Unterdosierung ist weitaus höher, als von einer Überdosierung.

Subject: Aw: Re: kaliumhaltige lebensmittel

Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 19 Nov 2010 12:28:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Fri, 19 November 2010 00:51 Ich glaube dass wenig Kalium Akne verursachen kann!

Evtl. sogar AGA, aber ich möchte mich lieber nicht zu weit aus dem Fenster lehnen.

Im Akne-Forum hat jemand geschrieben, dass er mit Kaliumhaltigen Produkten und letztlich mit einem Kalium-Präparat seine Akne los wurde! Und auch in sehr vielen Webseiten steht geschrieben, dass zu wenig Kalium Akne verursachen kann.

Von wegen in so vielen Lebensmitteln ist Kalium enthalten.... WO denn bitte? Der tägliche Bedarf liegt bei 2.000-3.000 mg am Tag! Und richtig hohe Dosen findet man nur in getrockneten Aprikosen. Andere Lebensmittel haben viel niedrigere Kaliumdosen. Wie will man da auf 2-3 Gramm am Tag kommen?

Sehr schwer.

Und: Je mehr salzhaltige Produkte man konsumiert (Natrium), je mehr Kaffee man trinkt, desto höher der Kaliumbedarf. Will heißen: Ggf. kann der Kaliumbedarf sogar bei 5.000 mg/Tag liegen.

Und Kalium ist auch in den meisten NEMs sehr, sehr schwach vertreten.

Die Gefahr einer Unterdosierung ist weitaus höher, als von einer Überdosierung.

bei kalium muss man aber aufpassen, zu viel, und das geht bei kalium leider relativ schnell, und

deine pumpe setzt aus --> lebensgefah. Aber ohne zweifel stimme ich zu das kalium in der tat nicht allzuviel vertreten ist wenn man sich den tagesbedarf vor augen hält. Wegen den nährwerten, die nach wie vor beste seite die ich kenne für nährwertgehalt von lebensmitteln ist: <http://www.hbnweb.de/naehwerttabelle/naehwert.php>

Für suchen alt+f7 drücken, dann öffnet sich ein kleines fenster wo du deinen suchbegriff eingeben kannst, funktioniert bei firefox aber ich weiß nicht wie es mit anderen browsern ist.

Meines wissens nach sind entweder kalium-chelat oder ausnahmsweise auch hydrogencarbonat bzw. pottasche gut verfügbare quellen für den menschen.

die besten quellen für kalium sind meines wissen nach: aprikosen, fast alle arten getreide und grundsätzlich trockenobst ist fast immer kaliumreich.

Subject: Aw: Re: kaliumhaltige lebensmittel
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 19 Nov 2010 18:32:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jetzt weiß ich, warum sich kaum ein Nahrungsergänzungs-Mittel-Hersteller traut, hoch dosierte Kaliumpräparate auf den Markt zu bringen. Die haben alle Angst wegen Klagen, falls mal einer an einem Herzanfall stirbt.

Trockenobst soll ja sehr gesund sein. Gerade Trockenpflaumen sollen viele Antioxidantien haben. Es hat einen ORAC-Wert von stolzen 5.770 auf 100 Gramm. Im Vergleich: 100 Gramm Äpfel kommen gerade mal auf magere 400-500 ORAC-Einheiten.

Von hydrogencarbonat halte ich nichts, denn das ist nicht organisch. Auf der einen Seite filtert man mit einer Umkehr-Osmose-Anlage die ganzen anorganischen Mineralien aus dem Leitungswasser und auf der anderen schiebt man sie wieder rein. Das wäre ja dumm. Aber wenn Kalium in den Trockenfrüchten vertreten ist, dann wäre das sicher am besten. Außerdem hat man damit nicht nur Kalium, sondern viele weitere Powerstoffe. Gerade in Trockenobst ist das ganze Bündel an sekundären Pflanzenstoffen drin, was man in keinem NEM findet.
