

Kaliumreiche Ernährung

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen ist ein Kaliummangel festgestellt worden. Deshalb sollten Sie möglichst viele kaliumhaltige Lebensmittel zu sich nehmen.

Angegeben werden die Kaliumwerte in mg pro 100g

Gemüse

Blumenkohl	205
Grüne Bohnen	240
Weißer Bohnen	130
Chicoree	17
Endiviansalat	265
Erbsen, getr., geschält	915
Erbsen, grün, frisch	120
Erbsen, grün, konserviert	135
Feldsalat	325
Grünkohl	250
Gurken, ungeschält	105
Karotten	235
Kartoffeln, geschält	425
Kohlrabi	265
Kopfsalat	150
Lauch	130
Paprikaschoten, grün	165
Petersilie	600
Pfifferlinge	310
Rettich	245
Rhabarber	210
Rosenkohl	335
Rote Rüben	260
Rotkohl	205
Sauerkraut	290
Schwarzwurzeln	180
Sellerie	235
Spargel	155
Tomaten	285
Weißkohl	175
Wirsingkohl	205
Zwiebeln	160

Milch- und Milchprodukte

Buttermilch	145
Camembert 45%	110
Doppelrahmfrischkäse 60%	110
Edamer Käse 40%	70
Hartkäse, halbfett	85
Hartkäse, vollfett	95
Joghurt	190
Kaffeesahne 10%	130
Kondensmilch 10%	420
Kuhmilch, Vollmilch	160
Magerkäse (Harzer)	-
Magermilch	150
Magerquark	95
Sahnequark	105
Schichtkäse 20%	125
Schlagsahne 30%	80
Schmelzkäse halbfett	35
Schmelzkäse vollfett	65
Trockenmagermilchpulver	158
Trockenvollmilchpulver	116

Fisch

Hering, Filet	315
Krabben	290
Ölsardinen	395
Thunfisch in Öl	345

Obst und Obstsaft

Äpfel	130
Apfelsaft	120
Aprikosen, frisch	250
Aprikosen, getr.	137
Bananen	260
Birnen	115
Datteln	-
Erdbeeren	140
Erdnüsse, geröstet	780
Feigen, getrock.	840
Grapefruit	130
Grapefruitsaft	140
Haselnüsse	635
Heidelbeeren	65
Himbeeren	170
Himbeersaft	90
Johannisbeeren, rot	230
Johannisbeeren, schwarz	300
Mandeln	835
Orangen	130
Orangensaft	160
Pfirsiche	200
Pflaumen, frisch	210
Pflaumen, getrocknet	700
Rosinen	630
Stachelbeeren	200
Trauben	255
Traubensaft	165
Trockenmiscobst	860
Walnüsse	575
Zitronen	95

Fleisch Fleischwaren

Bratwurst	140
Corned Beef	130
Ente	235
Fleischwurst	195
Frankfurter W	180
Gans	265
Hammel	265
Hase	320
Herz, Kalb	205
Hirn, Kalb	260
Huhn	265
Suppenhuhn	190
Kalb	260
Leber, Kalb	285
Leber, Rind	270
Leber, Schwein	325
Leberwurst	140
Lunge, Kalb	230
Mettwurst	210
Niere, Kalb	255
Pute	230
Rind, fett	300
Rind, mager	275
Schinken	340
Schwein, fett	260
Speck, fett	15
Zerelatwurst	185
Zunge, Rind	190

Die Hausarzt-Facharzt Praxis

Oberdorf 1

24235 Laboe

Tel. 04343 7676



www.dr-forquignon.de

www.dr-jacobsen.de

www.dr-j-luebeck.de