



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

# Kalium



2019

# 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
<b>Kinder und Jugendliche</b>	
7 bis unter 10 Jahre	2000
10 bis unter 13 Jahre	2900
13 bis unter 15 Jahre	3600
15 bis unter 19 Jahre	4000
<b>Erwachsene</b>	4000
<b>Schwangere</b>	4000
<b>Stillende</b>	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](http://www.naehrwertdaten.ch) )

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern  
T +41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Ernährungstests**  
[www.sge-ssn.ch/tests](http://www.sge-ssn.ch/tests)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Folgen Sie uns auf



**Wissen, was essen.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)