

Ernährungs-Tipps

Wissenswertes über Kalium/Natrium

Kalium

Ein sehr wichtiger aber oft vergessener Mineralstoff ist Kalium. Dieses wird benötigt für den Sauerstoff- und Nährstofftransport in die Zellen, zur Ausscheidung von Abfallprodukten aus den Zellen und zur Zellreparatur sowie Zellerneuerung.

Kalium und Natrium sollten stets im Verhältnis 2 : 1 vorliegen

Kaliummangel bzw. zu viel Natrium führt zu Flüssigkeitsretention (z.B. Wasser in den Beinen), Aufgeschwemmt sein, einem schwachen Darmtonus, Müdigkeit und Muskelschwäche.

Bei einer gesunden Ernährung sollte dieses Verhältnis stimmen. Es ist jedoch so, dass beim Speiseplan des Durchschnittsbürgers die Natriumzufuhr viel größer ist als die Kaliumzufuhr.

Z. B. bei der Bekämpfung von Cellulite ist es sehr wichtig, viel Kalium und wenig Natrium zu sich zu nehmen. Durch eine ausreichende Kaliumkonzentration erhält man eine saubere Lympflüssigkeit die gleichmäßig fließt und dadurch den Körper von Abfallprodukten säubert und damit Cellulite abbaut bzw. verhindert.

Natrium/Kalium-Vergleich

Einige beliebte Knabbereien enthalten im Vergleich zur Kaliumkonzentration erschreckend viel Natrium:

	Natrium/mg	Kalium/mg
100g Salzstangen-, brezeln	1800	124
100g Butterkekse	387	139
100g Salzheringe	5930	240
30g Chester Käse	203	31
10g grüne Oliven	1400	45

Frisches Obst und Gemüse

(die Angaben beziehen sich auf eine Portionsgröße sowie auf die rohe Frischware)

	Natrium/mg	Kalium/mg
150g Ananas	3	258
200g Artischocken	94	700
150g Avocado	5	755
150g Banane	2	573
200g Brokkoli	28	820
200g Gurken	26	282
150g Grapefruit	3	270
150g Honigmelone	30	495
½ Karotte	25	233
205g Kartoffeln	8	1108
150g Kirschen (süß)	5	315
150g Kiwi	6	443
150g Mango	11	285
150g Nektarinen	14	405
150g Orange	4	218
150g Papaya	5	300
200g Rosenkohl	14	780
200g Tomaten	12	594
150g Wassermelone	2	237