





Möglichkeiten der Kaliumreduzierung

Küchentechnische Möglichkeiten

Methode	Reduzierung um:	Bemerkung
 Wässern	mind. 30 %	Bei Kartoffeln und Gemüse möglich
 Konserven	mind. 30 %	- Konservenflüssigkeit nicht verwenden - Vorsicht: Salz!!
 Tiefkühlprodukte	mind. 30 %	Abtauwasser nicht verwenden
 Kochen	bis zu 50 %	- Kartoffeln und Gemüse stark zerkleinern - Mit 10-facher Menge Wasser kalt aufsetzen - langsam erhitzen

Kartoffelzubereitung nach Björn Schott

1. 250 g Kartoffeln (festkochend) 2mm dick schälen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
2. In 2,5 Liter Wasser (10-fache Menge), welches 70°C hat geben und langsam auskühlen lassen (z. B. auf der Herdplatte), mind. 3 Std., dann das Wasser abgießen.
3. In 0,75 Liter Wasser (3-fache Menge) fertig garen.

Wasser- Sahne- Gemisch statt Milch

Statt 250 ml Milch → 200 ml Wasser + 50 ml Sahne

Ergebnis:

	250 ml Milch	200 ml Wasser + 50 ml Sahne
Kalium	394 mg (20% des Tagesbedarfs)	56 mg (3% des Tagesbedarfs)
Phosphor	230 mg (19% des Tagesbedarfs)	32 mg (3% des Tagesbedarfs)



Das heißt, bei Verwendung von Wasser-Sahne-Gemisch statt Milch sparen sie:

Phosphor: 16 % des Tagesbedarfs

Kalium: 17 % des Tagesbedarfs

Ihr Diabetes- und Dialyseteam.