

KALIUM- MANGEL

DURCH ZU WENIG WASSER?

Wenig Wasser trinken schadet nicht nur der Niere. Durch verschiedene Regulationsvorgänge löst es einen Kaliummangel aus. In der Folge kommt es zu einer Reihe von Symptomen wie Herzstolpern, Zittern oder Schwindel, die nicht nur unangenehm, sondern sogar lebensgefährlich sein können.

Von Dr. phil.
Doris Steiner-Ehrenberger

Kalium ist normalerweise genügend in der Nahrung enthalten und der Tagesbedarf von etwa 2 Gramm Kalium wird meist spielend gedeckt. Allerdings nur, wenn man viel Obst und Gemüse isst. Kaliumreiches Obst wie Bananen oder Birnen, Trockenobst, Tomaten, Spinat, Kartoffeln, Gemüse und Hülsenfrüchte oder die Verwendung des Kochwassers von Kartoffeln und Hülsenfrüchten als Suppen sind besonders geeignet, um den Kaliumspiegel zu unterstützen. Dennoch kann Kaliummangel ein Thema sein! Und zwar dann, wenn zu viel ausgeschieden wird oder es für die Zellen nicht verfügbar ist.

Kaliumverlust hat viele Gesichter

Wenn im Körper zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist, wird das Nebennierenhormon Aldosteron vermehrt gebildet. Es drosselt den Wasserverlust über den Urin. Man muss seltener zur Toilette, dafür scheidet man aber vermehrt Kalium aus. Die Folge ist Kaliummangel. Wenig Wasser trinken ist also unweigerlich ein Hinweis darauf, dass die zum Teil sogar beängstigenden Beschwerden von einem Kaliummangel herrühren können. Vor allem bei älteren Menschen, Säuglingen und

Kleinkindern besteht immer wieder die Gefahr, dass sie zu wenig trinken.

Wer unter Stress steht oder viel schwitzt, egal, ob beim Sport oder in der Sauna, verliert ebenfalls Kalium. Genauso, wer bei einer Magen-Darm-Grippe viel erbricht oder Durchfall hat. Darum fühlt man sich nach einer Magen-Darm-Grippe aufgrund des Kaliummangels oft schwach und zittrig. Bei Kleinkindern kann das sogar lebensbedrohlich sein. Wer aus anderen Gründen Durchfall hat, etwa durch Abführmittel oder Darmentzündungen, verliert ebenfalls Kalium. Entwässerungstabletten oder exzessiver Kochsalzkonsum – etwa



zurück. Nervosität, Stimmungsschwankungen, Angstzustände, Panikattacken, Schlafstörungen, auch Teilnahmslosigkeit, Kopfschmerzen, Schwäche, Verwirrung oder Missempfindungen in Händen und Füßen treten auf. Kalium fährt das überreizte System hingegen wieder herunter.

Kaliummangel schädigt die Nieren durch erhöhte Harnsäure

Kalium regt die gesunde Niere zur Harnbildung an und reguliert so die Harnsäurekonzentration im Körper. Kaliummangel hingegen wirkt sich im Nierengewebe ne-

zur Verfügung, greift der Körper auf seine Speicher wie Knochen oder Muskeln zurück, die dadurch „ausgeraubt“ werden.



Kaliummangel kündigt Diabetes an

Kaliummangel ist bei Bluthochdruckpatienten ein Früherkennungszeichen für Diabetes Typ 2 oder eine Vorstufe davon. Kaliummangel ist bei Diabetikern häufig, da sie meist unter Magnesiummangel leiden. Sowohl Magnesiummangel als auch Kaliummangel führt zu erhöhter Insulinresistenz. Dazu kommt noch die Übersäuerungsthematik bei Diabetikern. Sie produzieren vermehrt Stoffwechselformen, was zu einem vermehrten Verbrauch von basischem Kalium führt.

Kaliummangel plagt die Verdauung

Kalium verliert man bei Durchfällen und Erbrechen. Dadurch kommt es aber erst recht zu Darmträgheit, Verstopfung, Darmkrämpfen und Blähungen, da auch die Darmmuskulatur und die Verdauungssäfte Kalium benötigen. Im schlimmsten Fall kann es zu einem paralytischen Ileus kommen, eine Form des Darmverschlusses mit starken Bauchschmerzen, aufgeblähtem Bauch und lebensbedrohlicher Lähmung der Muskulatur. Das kann auch Jüngere betreffen, etwa bei viel Stress, Wassermangel und viel schweißtreibendem Sport. Wenn es zwischen Durchfällen und Verstopfung hin und hergeht, wie etwa bei Reizdarm, ist ebenfalls Kaliummangel mit im Spiel.

Kaliummangel und chronische Entzündungen

Wer unter Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa leidet, isst infolgedessen oft sehr eingeschränkt. Obwohl es noch keine Studien in Bezug zu Kalium bei diesen Erkrankungen gibt, kann kaliumreiche Ernährung schon alleine deshalb eine Besserung bringen, da durch Kalium mehr entzündungshemmendes Cortisol im Körper erzeugt wird. Das könnte auch der Grund sein, warum eine kaliumreiche Ernährung mit vorwiegend Obst und Gemüse bei Gelenkentzündungen oder Allergien günstig sein kann. ✍



Spontane Müdigkeit, Kopfschmerz und Muskelkrämpfe

In gefährlichen Situationen muss das Gehirn sofort hellwach sein, um richtig reagieren zu können. Es ist auf Glukose angewiesen, eine schnell verfügbare Energiequelle, für deren Gewinnung aus Kohlenhydraten Kalium benötigt wird. Bei Kaliummangel kommt es deshalb zu Glukosemangel mit Schwindel, Konzentrationsmangel und Schwäche. Der Zellstoffwechsel verlangsamt sich, der Puls ebenso, man ist müde – oft ganz spontan. Kälte- und Wärmeempfinden werden mitbeeinflusst. Nerven- und Muskelzellen werden nicht mehr richtig angeregt und die Muskelzellen können nicht mehr schnell genug Energie tanken. Muskelschwäche und speziell Muskelkontraktionsschwäche sind die Folge. Auch Muskelkrämpfe (morgens, tagsüber), Kribbelgefühl oder Taubheit sind ein Warnsignal in Richtung Kaliummangel. Im Extremfall kann es sogar zu Lähmungen kommen.

gativ aus, da der Urin dann nicht eingedickt werden kann und der Körper zwar große Wassermengen, aber wenig Harnsäure verliert. Kaliummangel kann daher genauso zu Gicht führen wie ein Übermaß an Purinen (Fleisch) in der Ernährung. Andererseits kann Kalium bei Gicht helfen, die Harnsäure durch die Nieren auszuscheiden und Kristalle aufzulösen. Bei fortgeschrittener Nierenschwäche (Niereninsuffizienz, Dialyse) muss Kalium allerdings stark reduziert werden, da Kalium harntreibend wirkt und kranke Nieren nicht gefordert werden dürfen und es leicht zu gefährlichem Kaliumüberschuss kommen könnte.

Kaliummangel belastet den Säure-Basen-Haushalt

Saure Stoffwechselprodukte müssen neutralisiert werden. Dafür benötigt der Körper basische Mineralstoffe wie in erster Linie Kalzium, aber auch Kalium oder Magnesium. Stehen sie nicht in ausreichender Menge