

## 3 Verhoog uw kaliumgehalte

—EXPERT HART- EN VAATZIEKTEN

De nieuwe mantra bij hartspecialisten zoals cardioloog Martha Gulati van de Ohio State University: verbeter je natrium-kaliumratio. Of door je natriumgehalte te verlagen of door je kaliumgehalte omhoog te brengen, of nog beter, door allebei te doen. Dat is omdat kalium de bloeddrukverhogende effecten van natrium afzwakt. Uit recent onderzoek blijkt dat mensen met de meest ongezonde ratio twee keer meer risico lopen om te overlijden aan een hartaanval dan degenen met het laagste gehalte. Een ander onderzoek

laat zien dat het verhogen van je dagelijkse kaliuminname met 1,6 gram (het equivalent van ongeveer een glas melk, twee bananen, een kwart avocado, en een half kopje rozijnen) het risico op een beroerte met 21 procent reduceert. Nieuwe richtlijnen bevelen dagelijks 4,7 gram aan. Andere goede bronnen van kalium zijn cacao, gedroogde abrikozen, vis, pruimen, spinazie, gewone yoghurt en aardappels in de schil.

