

Kaliummangel kann Herz und Muskeln schwächen



Bild: AdobeStock_131644141

Kaliummangel im Blut (Hypokaliämie) kann Ursache oder Folge einer Erkrankung sein. Auch verschiedene Medikamente wie Entwässerungsmittel (Diuretika) können den Kaliumspiegel senken. Starker Kaliummangel kann sehr gefährlich werden.

Wann ein Kaliummangel vorliegt

Wenn der Kaliumgehalt im Blut eines Erwachsenen unter 3,8 Millimol pro Liter (mmol/l) absinkt, handelt es sich um einen Mangel. Bei mehr als 5,2 mmol/l liegt ein Kaliumüberschuss (Hyperkaliämie) vor. Normalerweise reguliert das Hormon Aldosteron die Kaliumausscheidung, indem es die Abgabe von Kalium in den Urin bewirkt.

Ursachen

Die Ursachen von Kaliummangel sind vielfältig:

- **Niere:** Schüttet der Körper mehr Aldosteron oder Cortisol als benötigt aus, wird mehr Kalium über den Urin ausgeschieden. Bestimmte Medikamente

können einen ähnlichen Effekt auf die Kaliumausscheidung über die Nieren haben, etwa Entwässerungsmittel (Diuretika), Glukokortikoide und Antibiotika. Kanadische Forscher warnen in diesem Zusammenhang vor der Gabe von Diuretika bei einer Bluthochdrucktherapie mit sogenannten Kalziumantagonisten wie Amlodipin, die zu einer nur scheinbar verminderten Wasserausscheidung führen und daher häufig einen unnötigen Einsatz von Entwässerungstabletten nach sich ziehen. Auch Nierenschwäche kann zu Kaliumverlust führen.

- **Magen-Darm-Trakt:** Durch häufiges Erbrechen oder Durchfall gehen viele Mineralstoffe verloren, auch Kalium. Ein übermäßiger Gebrauch von Abführmitteln (Laxantien) kann ebenfalls einen Kaliummangel hervorrufen.
- **Verminderte Kaliumaufnahme:** Obwohl Kalium in vielen Lebensmitteln enthalten ist, kann es durch eine Mangelernährung zu einem Kaliummangel kommen.
- **Umverteilung von Kalium:** Kalium befindet sich innerhalb der Zellen und in der Flüssigkeit außerhalb der Zellen. Steigt der pH-Wert des Körpers stark, lagert der Körper vermehrt Kalium in die Zellen ein. Dadurch entsteht ein Kaliummangel im Serum. Dieser Effekt kann auch bei einer Insulintherapie auftreten.
- **Übermäßiger Genuss von Lakritz:** Der enthaltene Wirkstoff Glycyrrhizin kann den Hormonhaushalt des Körpers durcheinanderbringen. Das Glykosid hemmt ein Enzym, das für die Umwandlung von Cortisol in Cortison zuständig ist. Dadurch kann nicht nur Kaliummangel entstehen, sondern auch Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Muskelabbau und Nierenversagen. Bei einigen wenigen Stücken Lakritz sind diese Nebenwirkungen nicht zu erwarten. Wer aber eine ganze Packung starker Lakritz auf einmal isst, riskiert eine gefährliche Entgleisung seines Kaliumwerts.

Symptome

Kalium ist maßgeblich an der Weiterleitung von Signalen an die Zellen beteiligt. Ein Mangel beispielsweise zu Herzrhythmusstörungen, Muskelschwäche (Paresen) und verminderten Reflexen führen. Betroffene können auch unter Müdigkeit, Verstopfung oder vermehrter Urinausscheidung (Polyurie) leiden.

Folgen

Kaliummangel ist eine Gefahr für das Herz: Der Muskel zieht sich häufiger zusammen (Kontraktion) und schlägt schneller - daraus können gefährliche Herzrhythmusstörungen entstehen. Im EKG können Extrasystolen und eine Abflachung der sogenannten T-Welle auf Kaliummangel hindeuten.

Behandlung bei akutem und chronischem Kaliummangel

Bei **akutem Kaliummangel** wird Betroffenen intravenös Kaliumchlorid verabreicht. Ihr Zustand sollte kontrolliert werden. Sind Medikamente für den Kaliummangel verantwortlich, sind diese so schnell wie möglich abzusetzen.

Bei **chronischen Kaliummangel** können Kaliumpräparate verschrieben werden. Aber auch mit kaliumreicher Ernährung, die viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Obstsaften und Nüsse umfasst, lässt sich der Kaliummangel ausgleichen.

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Kaliummangel-kann-Herz-und-Muskeln-schwaechen,kaliummangel100.html>