

# **Ernährungstipps für Nierenkranke ohne Dialysebehandlung**

## **Allgemeine Hinweise für eine eiweißarme Ernährung bei Nierenerkrankungen ohne Dialysebehandlung**

Viele Nierenkrankheiten werden mit der Zeit immer schlimmer, so dass die Nieren langsam zerstört werden. Diese Zerstörung kann man bei einigen, aber nicht allen Nierenkrankheiten mit einer eiweißarmen Diät aufhalten, so dass der Beginn der Dialysebehandlung bei manchen Patienten verzögert werden kann. Eine eiweißarme Ernährung ist nur notwendig, solange **keine** Dialysebehandlung durchgeführt wird. Die Wasser und Salzzufuhr muß individuell je nach Nierenfunktion reguliert werden.

Die Höhe der Eiweißzufuhr wird vom Arzt verordnet und richtet sich nach dem Stadium der Nierenerkrankung. In der Regel wird man mit einer mäßig eiweißarmen Diät  
**= 0,6g/kg/Körpergewicht** und Tag auskommen  
(Normalbedarf > 0,8g/kg/Körpergewicht/tag)

In der Praxis lautet die Empfehlung so:  
**Vorwiegend vegetarische Ernährung** (siehe Tabelle 1)

Eiweißreiche, tierische Nahrungsmittel (Milch- und Milchprodukte, Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier) sollten nur in der vom Arzt erlaubten Menge (in der Regel ca. 10 bis 30 g Eiweiß am Tag) verzehrt werden siehe Tabelle 2)

Mit der Eiweißreduzierten Diät wird gleichzeitig auch eine geringere Phosphat- und Fettzufuhr erreicht.

Die Phosphatzufuhr muß in der Regel auch reduziert werden. Phosphatzusätze in Getränken und Lebensmitteln werden unter folgenden EWG Nummern kenntlich gemacht:  
E 338, E339, E340, E341, E450a, E450b, E450c, E540, E543, E544

Eine eiweißarme Diät muß ausreichend Energie in Form von Fett und Kohlenhydraten enthalten, damit kein körpereigenes Eiweiß abgebaut wird (Muskelzwund); gegebenenfalls muß eine Erhöhung der Energiezufuhr auf **35kcal/kg/Körpergewicht** erfolgen. Kontrollieren Sie regelmäßig ihr Körpergewicht. Eine Mangelernährung ist in der Regel schädlich. Eine Gewichtsreduktion ist nur im Ausnahmefall nötwendig.

Eine kaliumarme Ernährung wird in der Regel erst im fortgeschrittenen Stadium der Nierenerkrankung erforderlich. Sprechen sie dann mit der Diätassistentin über die notwendigen Maßnahmen.

Die persönliche Trinkmenge wird individuell vom Arzt bestimmt.

Eine eiweißreduzierte Diät sollten Sie nur nach ärztlicher Anweisung und unter regelmäßiger Kontrolle durchführen.

## Liste zur Auswahl der Lebensmittel für eine eiweißarme Ernährung bei Nierenerkrankungen ohne Dialysebehandlung

Nahrungsmittel	empfehlenswert	nur in kleinen Mengen	nicht zu empfehlen
<b>Gemüse</b>	alle Sorten Gemüse, Salate und Pilze	Sojaprodukte (100g Tofu = 10g Eiweiß)	Fertigprodukte, wenn sie viel Salz enthalten
<b>Kartoffeln</b>	nach belieben in allen Zubereitungsarten, z.B. gekocht, gebraten, gebacken oder als Salat		Fertigprodukte mit Phosphatzusatz, Kartoffelchips u.a.
<b>Obst, Nüsse</b>	alle Sorten ob frisch oder gekocht		Nüsse und Samen, Erdnuß, Kokosnuß, Walnuß, Mandel, Kastanie, Haselnuß, Cashew-Nuß, Pistazien, Trockenfrüchte
<b>Suppen, Soßen</b>	alle Suppen ohne Fleischeinlage, gebunden oder klare Brühe, Mayonnaise, Buttersoßen	Suppen mit Fleischeinlage ( Eiweiß beachten! )	Instantprodukte und Produkte mit Phosphatzusatz
<b>Gewürze, Kochsalz, Verschiedenes</b>	Knoblauch, Zwiebeln, Essig, alle Kräuter und Gewürze, Meerrettich, Senf	Kochsalz, Tomatenmark, Ketchup, flüssige Würzmittel, Brühwürfel, Streuwürze	Kochsalzersatzmittel und damit hergestellte Produkte
<b>Getreideprodukte</b>	Alle Sorten Brot und Gebäck, Reis, Nudeln ohne Ei, Grieß, Cornflakes, Haferflocken, Blätterteig, Strudelteig, Hefeteig, Mehlspeisen, Kuchen und Torten mit Weinstein- Backpulver gebacken	Müsli ohne Nüsse	Backmischungen, Kuchen mit normalen Backpulver, Nüsse und Kakao, sehr salziges Gebäck wie Brezeln und Käsegebäck
<b>Fette und Öle (Menge abhängig vom Kalorienbedarf)</b>	alle Sorten geeignet, Butter, Öl, Margarine, Speck, Sahne mit Wasser verdünnt (als Milchersatz) Creme fraiche, Schmand, saure Sahne		Erdnußbutter oder -muß
<b>Getränke (Trinkmenge wird individuell verordnet)</b>	Mineralwasser, Kaffe, Zitronensaft, Himbeersirup, alle Teesorten, Limonade	Fruchtsaftgetränke, Obst- und Gemüsesäfte, Alkohol wie Wein, Bier, Sekt	Instantgetränke, Getränke mit Phosphatzusätzen, wie z.B. Colagetränke, Mineraldrinks
<b>Zucker, Süßwaren (wenn kein Diabetes besteht)</b>	weißer Zucker, Fruchtzucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Eis, Fruchtgummi, Bonbons, Karamellen	Schokolade, Pralinen, Müsliriegel, Apfelkraut, Birnenkraut	Produkte mit Nüssen oder Marzipan oder mit Phosphatzusätzen, Nuß-Nougat-Creme, Rübensirup, Lakritz

## **Liste zur Auswahl der eiweißreichen, tierischen Nahrungsmittel**

Ihr Arzt bestimmt die tägliche Eiweißzufuhr. Sie liegt meistens bei 10-30 g am Tag und ist ein Durchschnittswert. Sollten sie an einem Tag mehr tierisches Eiweiß gegessen haben, passen sie diese Menge in den nächsten Tagen wieder an. Die nachstehende Tabelle zeigt die empfehlenswerten und nicht empfehlenswerten Eiweißquellen.

Nahrungsmittel	empfehlenswert	nicht zu empfehlen
<b>Milch und Milchprodukte</b>	Hartkäse (100g = ca.25g Eiweiß), Weichkäse (100g = ca.20g Eiweiß), Frischkäse (100g = ca.12g Eiweiß), Milch, Joghurt, Dickmilch, Sojadrink, Kakao (jeweils 1/8l = ca.5g Eiweiß)	Schmelzkäse, Kochkäse, Kaffeeweißer, Milchpulver, Milchmixgetränke, Kondensmilch
<b>Fleisch, Geflügel</b>	alle Sorten (100g = ca. 20g Eiweiß)	sehr salzige, gepökelte Produkte, Innereien
<b>Wurst</b>	alle Sorten (100g = ca. 15g Eiweiß)	sehr salzige Produkte
<b>Fisch und Schalentiere</b>	alle Sorten (100g = ca. 20g Eiweiß)	Räucherfisch, Fischkonserven, Sardinen in Öl
<b>Eier</b>	1 ganzes Hühnerei (= 7g Eiweiß)	Eipulver

Bitte beachten:

Diese sehr allgemein gehaltenen Empfehlungen müssen mit den behandelnden Arzt und einem fachkundigen Diätassistenten für den jeweiligen Patienten individuell angepasst werden.

Wenn eine streng Eiweißarme Diät durchgeführt wird, kann es zu einem Mangel an lebensnotwendigen essentiellen Aminosäuren kommen. Deshalb kann nach Rücksprache mit dem Arzt eine Gabe von essentiellen Aminosäuren erforderlich sein.