

# Ernährung bei Nierenerkrankungen



DEUTSCHE  
NIERENSTIFTUNG

21-DNS07/2009

Die Deutsche Nierenstiftung hat folgende Informationsfaltblätter herausgegeben:

- 1 Prävention und Früherkennung
- 2 Bluthochdruck und Niere
- 3 Diabetes und Nierenerkrankungen
- 4 IgA-Nephritis
- 5 ANCA-assoziierte Vaskulitis  
-Entzündung der Blutgefäße
- 6 Zystennieren
- 7 Das nierenkranke Kind
- 8 Hämodialyse
- 9 Bauchfelldialyse CAPD
- 10 Nierentransplantation
- 11 Lebend-Nierenspende
- 12 Organspende
- 13 Blutarmut bei Dialysepatienten
- 14 Schwangerschaft und Nierenerkrankungen
- 15 Vitamin-D und Nierenerkrankungen
- 16 Nierensteine
- 17 Schrumpfnieren
- 18 Gefäßzugänge für die Hämodialyse
- 19 CCPD
- 20 Harnwegs- und Blasenentzündung
- 21 Ernährung bei Nierenerkrankungen**
- 22 Nephrotisches Syndrom
- 23 Morbus Fabry
- 24 Nierenschäden bei Sklerodermie
- 25 Bewegung und Sport zur Prävention und Rehabilitation

Diese Faltblätter können bei der Deutschen Nierenstiftung bestellt werden. Die Preise für Mitglieder und Nichtmitglieder sind aktuell bei der Deutschen Nierenstiftung zu erfragen.



**Deutsche Nierenstiftung**  
c/o Klinikum Darmstadt  
Grafenstrasse 9  
64283 Darmstadt  
Tel. 06151/78 0 74 - 0  
Fax 06151/78 0 74 - 29  
[www.nierenstiftung.de](http://www.nierenstiftung.de)  
[info@nierenstiftung.de](mailto:info@nierenstiftung.de)

**Spendenkonto Deutsche Nierenstiftung**  
Dresdner Bank Mannheim, Kto: 6 576 692 00 BLZ 670 800 50

anderer Ursachen, warum das Kalium im Blut ansteigt, zum Beispiel eine Übersäuerung (Azidose) oder wenn Muskel abgebaut wird.

**Welche Rolle spielen das Kochsalz und die Trinkmenge?**

Die Zufuhr des Kochsalzes (Natrium) hat große Auswirkungen auf den Wasserhaushalt. Der Salzhaushalt wird über die Nieren geregelt. Über die Höhe der Natriumzufuhr gibt es keine festen Regeln, da es zu Natriumverlust und Natriumsammlung kommen kann. Wassereinlagerungen (Ödeme) und Hochdruck erfordern aber meistens eine Kochsalzreduktion.

Die Trinkmenge richtet sich auch nach der Nierenrestfunktion. Ihr Nierenspezialist wird die Menge der Flüssigkeitszufuhr individuell für Sie verordnen.

## Was Sie über Vitamine wissen sollten?

Bei Dialysepatienten liegt häufig eine ungenügende Versorgung mit wasserlöslichen Vitaminen (C und B-Komplex) vor. Eine zusätzliche Einnahme dieser Vitamine wird daher empfohlen. Fettlösliche Vitamine wie A, D, E und K können im Organismus gespeichert werden, ein zusätzlicher Bedarf ist deshalb im allgemeinen nicht vorhanden. Vitamin A kann sogar bis in den toxischen Bereich erhöht sein. Vitamin D wird nur bei Bedarf individuell als „Hormon“ verabreicht. Fragen Sie dazu immer den Nierenspezialisten.

## Warum es sich lohnt die Ernährung bei Nierenerkrankungen umzustellen?

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“. In besonderem Maße gilt dies für Menschen mit Nierenerkrankungen, weil Ernährungsprobleme bei dialysepflichtigen Nierenerkrankungen recht häufig sind. Eine spezielle Diät ist bei fast allen



**MEDICE**

Diese Broschüre wurde mit freundlicher Unterstützung der Medice Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG gedruckt.

# Ernährung bei Nierenerkrankungen

## Wer benötigt eine Nierendiät?

Eine Nierendiät benötigen Menschen, bei denen Nierenerkrankungen zu einer Einschränkung der Nierenfunktion geführt haben.

## Warum und wann ist eine Nierendiät notwendig?

Zum besseren Verständnis einer Nierendiät ein paar Informationen:

1. Zu den wesentlichen Aufgaben einer gesunden Niere gehört die Ausscheidung von stickstoffhaltigen Endprodukten aus dem Eiweißstoffwechsel. Ein Teil dieser stickstoffhaltigen Substanzen stammt dabei aus dem mit der Nahrung täglich zugeführten Eiweiß, ein weiterer Teil aus körpereigenem Eiweiß.
2. Darüber hinaus muss die Niere durch eine der jeweiligen Ess- und Trinkgewohnheit angepasste Ausscheidung von Wasser und Mineralien (z.B. Natrium, Kalium und Phosphat) den Wasser- und Salzaushalt konstant halten. Die unzureichende Ausscheidung von Natrium (Kochsalz) führt zu Wassereinlagerung in den Geweben. Eine Kaliumüberladung wiederum kann zu bedrohlichen Herzrhythmusstörungen führen.
3. Schließlich hat die Niere auch wichtige regulierende Aufgaben im Knochenstoffwechsel und bei der Blutbildung zu erfüllen.

Da unsere Nahrung Eiweiß und Salze wie Natrium, Kalium, aber auch Calcium, Phosphat enthält, ist es naheliegend, sich durch entsprechende diätetische Maßnahmen, den Gegebenheiten einer eingeschränkten Nierenfunktion anzupassen.

## Wonach richtet sich die Diättherapie bei Nierenerkrankungen?

Die Diät richtet sich grundsätzlich nach dem Stadium der Nierenerkrankung:

- Nierenerkrankung ohne Dialysebehandlung
- Hämodialyse
- Bauchfelldialyse

Alle diätetischen Maßnahmen müssen immer sehr individuell und stets in Abhängigkeit vom Funktionsverlust der Niere geregelt werden. Die Diät kann sich im Verlaufe der Erkrankung ändern.

## Was sind die Grundregeln einer Diättherapie, wenn noch keine Dialysebehandlung notwendig ist?

Um das Fortschreiten der Nierenerkrankung zu verlangsamen wird eine Senkung des erhöhten Blutdrucks und weiter bei manchen (aber nicht bei allen) Nierenerkrankungen die Einschränkung der Eiweißzufuhr empfohlen. Positive Nebeneffekte der kontrollierten Eiweißzufuhr sind die damit verbundene Reduktion der Phosphatzufuhr und die Verbesserung der Übersäuerung (Azidose).

## Ziele und Nutzen einer Diät im Vordialysestadium:

- Die Nierenerkrankung verlangsamen
- Bestimmte Laborwerte (Phosphor, Harnstoff) und damit den Knochenstoffwechsel verbessern
- Weniger urämische Symptome (Übelkeit, Erbrechen)
- Optimalen Ernährungszustand erhalten
- Das Wohlbefinden bessern

Ist eine Eiweißverminderung notwendig, muss die

notwendige Energiemenge durch Fett- und Kohlenhydratgabe erreicht werden, damit eine Mangelernährung vermieden wird.

## Was sind die Grundregeln einer Diättherapie bei Dialysebehandlung?

Die richtige Ernährungstherapie ist eine ganz entscheidende Säule in der Behandlung der Dialysepatienten. Als Dialysepatient sollen Sie eine kalorienreiche und vor allem eiweißreiche Kost zu sich nehmen.

## Ziele und Nutzen der Diät:

- Ausreichende Eiweiß- und Energieversorgung sorgen für einen guten Ernährungszustand und bessere Abwehrkräfte
- Optimale Phosphatwerte verhindern Knochenerkrankungen und Verkalkungen
- Kaliumspiegel im Normbereich verhindern Herzrhythmusstörungen
- Kontrollierte Trinkmenge wichtig, um Blutdruckschwankungen zu vermeiden,
- Würzen statt Salzen lindert den Durst
- Verhindern von Folgeerkrankungen und Verbessern des Wohlbefindens

## Warum ist jetzt eine eiweißreiche Diät notwendig?

Mit Beginn der Dialysebehandlung darf die Eiweißzufuhr nicht mehr reduziert werden. Als Dialysepatient brauchen Sie mehr Eiweiß als gesunde Menschen. Ursache hierfür ist der Verlust von Aminosäuren (Bausteine der Eiweiße), die sowohl während der Bauchfelldialyse (Peritonealdialyse) als auch während der Hämodialyse verloren gehen. Bei der Bauchfelldialyse gibt es noch weitere Verluste in Form von Eiweiß.

## Warum Sie die Phosphatzufuhr kontrollieren müssen?

Ein zu hoher Phosphatwert ist eines der ersten Zeichen einer nachlassenden Nierenfunktion. Zuviel Phosphat im Körper führt zu Knochenschäden, Verkalkungen und anderen Folgeerkrankungen. Mit dem Fortschreiten der Nierenerkrankung wird Phosphat nicht mehr ausreichend entfernt. Die Dialysemethoden sind nicht in der Lage das Phosphat ausreichend zu entfernen. Deshalb müssen Sie eine phosphorarme Diät einhalten.

- Phosphatreiche Nahrungsmittel sind: Schmelzkäse, Milchpulver, Nüsse, Hefeflocken, Kakao, Bier. Von der Lebensmittelindustrie zugesetzte Phosphate wie in Instantprodukten, Cola usw. sollen unbedingt vermieden werden.

Meist gelingt es nicht, mit Diät allein die Phosphatzufuhr im Normalbereich zu halten. Deshalb benötigen fast alle Patienten zusätzlich sogenannte Phosphatbinder-Tabletten, die sie zum phosphathaltigen Essen einnehmen müssen.

## Warum Sie die Kaliumaufnahme kontrollieren müssen?

Zuviel Kalium geht aufs Herz! Da die Niere das Hauptausscheidungsorgan für Kalium ist, treten im Verlauf einer Nierenerkrankung praktisch immer Störungen im Kaliumhaushalt auf. Der Kaliumspiegel richtet sich nach der Nierenrestfunktion und ist sehr unterschiedlich.

- Kalium ist vor allem in Obst, Gemüse, Kartoffeln, Nüsse, Milch, Säften und Trockenfrüchten enthalten.

Es gibt aber außer der Ernährung noch eine Reihe