

Nierenfreundliche Ernährung für Dialysepatienten





Wie kann ich mich ausgewogen ernähren als Patient mit eingeschränkter Nierenfunktion?

Liebe Patienten und Angehörige,

mit dem Beginn der Dialyse-Therapie haben Sie einige Veränderungen in Ihrem Alltag zu bewältigen. Auch Ihre Essgewohnheiten können den Erfolg der Therapie beeinflussen.

Um Ihnen mehr Sicherheit zu geben, wie Sie diese Herausforderung meistern können, sind die aktuellen und wichtigsten Themen zur Ernährung von Patienten mit eingeschränkter Nierenfunktion in dieser Broschüre zusammengestellt.

Herausgeber:

DaVita Deutschland AG
Mitelweg 110 B
20149 Hamburg

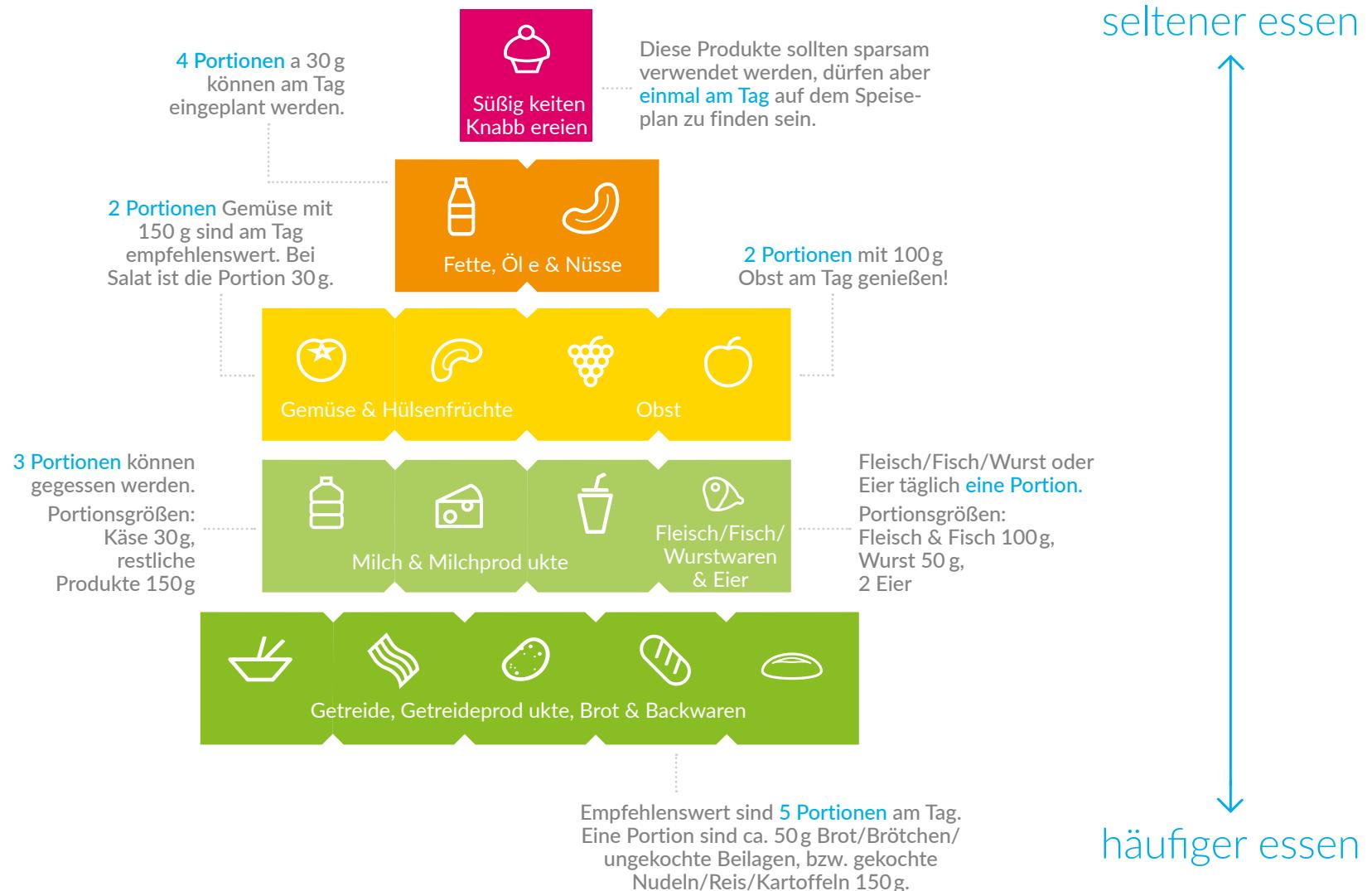
Auflage 01/2019

Ernährungs-Pyramide

Viele leckere und nierenfreundliche Kochrezepte finden Sie auf:
DaVita.de/kochrezepte

Für eine gesunde und schmackhafte Ernährung empfiehlt es sich, Speisen aus allen Lebensmittelgruppen zu essen.

Die nachfolgende Ernährungs-pyramide soll Ihnen helfen, Ihren Speiseplan zu optimieren. Die Ernährungspyramide ist so aufgebaut, dass die Lebensmittel aus der unteren Ebene häufiger gegessen werden können, wo hingegen die Lebensmittel aus der oberen Ebene mit weniger Portionen einzuplanen sind. Hierbei ist die Größe der Portionen entscheidend! Um die Auswahl für Sie zu erleichtern, haben wir auf den folgenden Seiten eine Tabelle für Sie zusammengestellt.



Welche Funktion haben meine Nieren und warum muss ich mit meiner Ernährung achtgeben?

Die Niere ist ein wichtiges Regulationsorgan für unseren Körper. Sie kontrolliert den Blutdruck, den Wasserhaushalt, produziert Hormone und filtert das Blut.

Bei Stoffwechselvorgängen fallen Abfallstoffe an, die aus dem Körper ausgeschleust werden müssen. Auch diese Aufgabe übernimmt die Niere. Ist die Funktion der Niere eingeschränkt, bedeutet dies, dass die Entgiftung nicht optimal durchgeführt werden kann. Ein Teil dieser Funktionen kann die Dialyse übernehmen. Auch durch die richtige Ernährung wird die Niere entlastet.

Dazu zählt eine Ernährung mit reichlich Eiweiß, um die Körperfunktion aufrecht zu erhalten. Zudem sollten die Speisen einen niedrigeren Anteil an Kalium und Phosphat enthalten. Diese beiden Mineralstoffe müssen über die Niere ausgeschieden werden. Um den Körper bei der Entwässerung zu unterstützen, sollten die Speisen salzarm sein und die



Durch die richtige Ernährung wird die Niere entlastet.

empfehlenswert“ werden optimal kombiniert mit Produkten aus der ersten Spalte. So kann die Speisenvielfalt erhöht werden, die Blutwerte bleiben jedoch ausgeglichen. Nur selten sollten Produkte aus der Spalte „nicht empfehlenswert“ auf dem Speiseplan stehen.

Getränkemenge an Ihre Ausscheidung angepasst werden. Bitte fragen Sie ihr Dialyseteam.

Die folgende Tabelle hilft Ihnen, die Lebensmittel nach diesen Kriterien auszuwählen. Bei Lebensmitteln aus der Spalte „empfehlenswert“ ist lediglich die Portionsgröße zu beachten. Diese Lebensmittel sind das Fundament für eine ausgewogene Ernährung. Die Produkte aus der Spalte „in Maßen

empfehlenswert“ werden optimal kombiniert mit Produkten aus der ersten Spalte. So kann die Speisenvielfalt erhöht werden, die Blutwerte bleiben jedoch ausgeglichen. Nur selten sollten Produkte aus der Spalte „nicht empfehlenswert“ auf dem Speiseplan stehen.

| Lebensmittelgruppe | Empfehlenswert | in Maßen empfehlenswert | nicht empfehlenswert |
|--|--|--|--|
| Milch und Milchprodukte  | Kaffeesahne, Sahne-Wasser-Gemisch, Sahnequark | Buttermilch, Dickmilch, Joghurt, Kefir, Molke, Vollmilch | Kaffeeweißer, Milchpulver |
| | Crème fraîche, Sahne, saure Sahne, Schmand | | |
| | Brie, Butterkäse, Camembert, Doppelrahm-Frischkäse, Hüttenkäse, Harzer-Käse, Limburger, Mascarpone, Mozzarella, Münsterkäse, Ricotta, Schichtkäse, Schafskäse | Appenzeller, Bergkäse, Cheddar, Edamer, Emmentaler, Feta, Gorgonzola, Gouda, Gruyere, Leerdamer, Parmesan, Raclette, Romadur, Roquefort, Tilsiter | Schmelzkäse, Scheibletten |
| Eier  | Eiweiß, Schaumomelette | Eigelb, Hühnerei, Omelette, Rührei, Spiegelei | |
| Getränke  | Mineralwasser, Tee, Kaffee | Bier, Eistee, Limonade, Malzkaffee, Malzbier | Cappuccino, Gemüsesaft, Instantgetränke, Kakao, Latte Macchiato, Obstsaft, Sekt, Weißwein, Saftschorle, Colagetränke |
| Wurst- und Fleischwaren  | Bauchspeck, Eisbein, Haxe, Braten, Brust, Gulasch, Hackfleisch, Filet, Kotelette, Keule, Lende, Roastbeef, Schnitzel, Speck, Ente, Geflügel, Kalb, Lamm, Rind, Schwein, Reh, Wildschwein | | Gans, Innereien |
| | Bratwurst, Bockwurst, Blutwurst, Fleischkäse, Leberkäse, Mortadella, Weißwürste | Bierschinken, Zervelatwurst, Corned Beef, Fleischwurst, Frankfurter Würstchen, Frühstücksfleisch, Jagdwurst, Leberwurst, Leberpastete, Mettwurst, Salami, gekochter Schinken, roher Schinken, Wiener Würstchen | |

| Lebensmittelgruppe | Empfehlenswert | in Maßen empfehlenswert | nicht empfehlenswert |
|--|---|--|--|
| Obst  | Apfel, Birne, Erdbeere, Grapefruit, Heidelbeere, Limette, Mandarine, Preiselbeere, Sauerkirsche, Sanddorn, Wassermelone | Ananas, Apfelsine, Aprikose, Brombeere, Feige, Granatapfel, Guave, Himbeere, Johannisbeere, Kaki, Kirsche, Litschi, Mango, Mirabelle, Nektarine, Oliven, Papaya, Pfirsich, Pflaume, Quitte, Rhabarber, Stachelbeere, Sternfrucht, Weintraube, Zitrone | Avocado, Banane, Honigmelone, Kiwi |
| | Apfelmus, Konserve abgetropft | | Trockenobst |
| Gemüse  | Chinakohl, Eisbergsalat, Kopfsalat, Endivien | Aubergine, Broccoli, grüne Bohnen, Chicorée, Feldsalat, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurke, Lauch, Meerrettich, Mais, Okra, Paprika, Radieschen, Rotkohl, weiße Rübe, Schwarzwurzel, Spargel, Steckrübe, Tomate, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebel, Kichererbsen | Artischocke, Bambussprossen, weiße Bohnenkerne, Blumenkohl, Erbsen, Grünkohl, Kartoffel, Kidneybohne, Kohlrabi, Kürbis, Linsen, Mangold, Möhre, Pilz, Rettich, Rosenkohl, Rote Beete, Sauerkraut, Spinat, Sellerie, Süßkartoffel |
| Getreide und Brot, Teigwaren, Kartoffeln, Beilagen  | Grieß, Hirse, Mehl Typ: 405 – 1150, Polenta, Stärke | Grünkern, Kleie, Quinoa, Vollkornmehl von allen Getreidesorten, Weizenkeime | |
| | Cornflakes | Haferflocken kernige, Müsli | Haferflocken zart |
| | Bulgur, Couscous, Nudeln, Teigwaren, Reis, Semmelknödel, Spätzle | Vollkornprodukte, Gnocchi | Kartoffelpüreepulver, Kroketten, Kartoffelklöße, Pommes, Pellkartoffeln, Salzkartoffeln |
| | Baguette, Mischbrot, Pumpernickel, Roggenbrötchen, Hefezopf, Toast, Weizenbrötchen, Weißbrot | Knäckebrot, Laugengebäck, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen | Früchtebrot |

| Lebensmittelgruppe | Empfehlenswert | in Maßen empfehlenswert | nicht empfehlenswert |
|---|--|--|--|
| Fette, Öle und Nüsse  | Butter, Margarine, Schmalz | | |
| | Kürbiskernöl, Olivenöl, Rapsöl | | |
| | Kokosnuss | Cashewnüsse, Chiasamen, Eßkastanien, Erdnüsse, Haselnuss, Kürbiskern, Leinsamen, Mandel, Mohn, Paranuss, Pistazie, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnuss | |
| Fisch, Meeresfrüchte, Krusten- und Weichtiere  | Hecht, Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs (Köhler), Scholle, Seezunge, Steinbutt, Schleie, Zander | Aal, Barsch, Dorsch, Flunder, Hering, Karpfen, Lachs, Makrele | Heilbutt, Forelle, Sardinen, Seelachs (Alaska), Thunfisch, Wels, Sardelle |
| | | Austern, Garnele, Hummer, Jakobsmuschel, Krebs, Miesmuschel Tintenfisch | Languste |
| | | Brathering, Fischstäbchen (Auswahl des Fisches beachten) | Bismarckherring, Fischkonserven, Kaviar, Kaviarsatz, Matjes |
| Süßigkeiten & Knabberbereien  | Süßigkeiten, Kuchen, süße Aufstriche, Knabberbereien | Apfelkuchen, Berliner, Croissant, Hefekuchen, Streuselkuchen, Baiser | Käsesahnetorte |
| | Bonbons, Gummibärenchen, Reiswaffeln, russisch Brot, Schokokuss | Eiscreme, Kekse, Löffelbiskuit, Marzipan, Nougat, Softeis, weiße Schokolade, Waffeln | Kakaopulver, Lakritze, Marzipan, Vollmilchschokolade, dunkle Schokolade |
| | Honig, Konfitüre | Nussnougatcreme | Erdnussbutter |
| | Popcorn | Erdnussflips, Salzstangen | Kartoffelchips |
| | | | |
| Gewürze, Sonstiges  | Essig, Gelatine, Gewürzmischungen ohne Salz, Ingwer, Kräuter, Knoblauch, Pfeffer, Paprika, Senf, Weinsteinbackpulver, Mehl zum Soßenbinden | Fleischbrühe, Hefe, Ketchup, Mayonnaise, Salz, Tomatenmark | Backpulver, Bouillonwürfel, Fleischextrakt, Kochsalzersatzmittel, Maggiwürze, Sojasauce, Soßenbinder |

Weitere Tipps

Der Kaliumgehalt in Lebensmitteln kann durch bestimmte Zubereitungsprozesse gesenkt werden:

1. Lebensmittel wässern:

Lebensmittel kleinschneiden und vor der Zubereitung für einige Stunden in die acht- bis zehnfache Menge Wasser legen. Dadurch verliert das Gemüse bis zu 30 % seines Kaliumgehaltes. Bei Kartoffeln kann sogar 50 % Kalium eingespart werden, wenn diese mit siedendem Wasser übergossen und bis zu drei Stunden gewässert werden. Wichtig ist, dass das Wasser für den Kochprozess und das Kochwasser nicht weiterverwendet wird.



2. Lebensmittel aus Konserven und Tiefkühlprodukte, bei denen die Auftau- und Konserveflüssigkeit abgespült wird, haben 30 % weniger Kalium.

Allerdings gehen hierbei auch Geschmacksaromen verloren. Daher sollten die Lebensmittel gut gewürzt

oder scharf angebraten bzw. gegrillt werden, um Röstaromen zu erzeugen.

- Milch kann durch ein Sahne-Wasser-Gemisch ersetzt werden, um Phosphat einzusparen. Hierfür sollte ein Teil Sahne und zwei Teile Wasser gemischt werden. Mit dem Sahne-Wasser-Gemisch können weitere Produkte hergestellt werden: Soßen, Cremes, Puddings, Pfannkuchen...
- Unnötiges Phosphat versteckt sich in Fertigprodukten häufig hinter E-Nummern (E 338, 339, 341, 343, 410, 440, 442, 450, 451, 452, 541, 1412, 1413, 1414, 1442). Es empfiehlt sich daher, frisch zu kochen und auf Fertigprodukte möglichst zu verzichten.
- Flüssige Speisen, wie Suppen und Eintöpfe sind aufgrund des hohen Flüssigkeitsanteils mit in die Flüssigkeitsbilanz einzubeziehen.
- Kleine Trinkgefäße wählen, sowie warme Getränke bevorzugen. Diese verleiten zu weniger Durstgefühl. Den Mundraum immer feucht halten. Es helfen zuckerfreie Kaugummis, Zitronenecken oder Eiswürfel.

Tagesplan mit empfohlenen Alternativen

| Ungünstiger Speiseplan | Günstiger Speiseplan |
|---|---|
| Frühstück: Latte Macchiato mit einem Brötchen mit Nussnougatcreme | Frühstück: Latte Macchiato (Milchanteil aus Sahne-Wasser Gemisch) mit einem Brötchen mit Marmelade |
| Zwischenmahlzeit: Früchtejoghurt | Zwischenmahlzeit: Sahnejoghurt mit Cornflakes |
| Mittagessen: Ein Glas Apfelsaft, Salzkartoffeln mit gebratenem Seelachsfilet und Rahmspinat | Mittagessen: Eine Limonade, Bratkartoffeln (aus gewässerten Kartoffeln) mit Fischstäbchen und Brokkoli (tiefgekühlt und ohne Auftauwasser zubereitet) |
| Zwischenmahlzeit: Cappuccino mit einem Stückchen Vollmilchschokolade | Zwischenmahlzeit: Kaffee mit Sahne-Wassergemisch mit einem Stückchen weißer Schokolade |
| Abendessen: Glas Apfelsaft mit Leberwurstbrot und Gewürzgurken | Abendessen: Früchtetee, Mischbrot mit Camembert und Radieschen |

**Viele leckere und nierenfreundliche
Kochrezepte finden Sie auf:
DaVita.de/kochrezepte**