

Trotz Nierenerkrankung
abwechslungsreich und genussvoll
essen und trinken!



1	Vorwort.....	3
2	Ernähren Sie sich abwechslungsreich	4
2.1	Reichlich Flüssigkeit.....	4
3	Obst und Gemüse	5
4	Getreide, Getreideerzeugnisse und Kartoffeln.....	6
5	Ausreichend, aber nicht zu viel tierische Lebensmittel.....	6
5.1	Eiweiß - nicht zu viel, nicht zu wenig	6
5.2	Tipps für Ihren täglichen Speiseplan.....	9
6	Phosphat.....	10
7	Öle und Fette	14
8	Warum „würzen statt salzen“ sich lohnt	15
8.1	Welche Lebensmittel enthalten Salz / Kochsalz?.....	15
9	Freude und Genuss beim Essen und Trinken.....	16

1 Vorwort

Beschwerden, die in Zusammenhang mit chronischen Nierenerkrankungen auftreten, können durch eine gut abgestimmte Ernährung positiv beeinflusst werden. Welche Ernährungsmaßnahmen für Sie persönlich wichtig und notwendig sind, richtet sich auch nach der Grunderkrankung und den aktuellen Laborwerten. Ihr Nierenfacharzt bespricht mit Ihnen, welche Ernährungsmaßnahmen erforderlich sind.

Eine Nierendiät, die für alle Menschen gleich ist, gibt es nicht.

Jedoch gibt es Empfehlungen, die den meisten helfen können.

Durch eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die nicht zu viel tierisches Eiweiß, Phosphat sowie Kochsalz enthält, können Sie zwar eine Nierenkrankheit nicht heilen, aber die möglichen Folgen der Erkrankung positiv beeinflussen.

Dieser Ratgeber soll Sie mit hilfreichen Informationen und Tipps unterstützen, ersetzt aber nur teilweise eine individuelle Ernährungsberatung. Ein großes Anliegen ist es, den Genuss und die Freude am Essen zu erhalten. Täglich mit Appetit zu essen, trägt sehr zum Wohlbefinden bei.

Ihr Ernährungsteam aus Damp

2 Ernähren Sie sich abwechslungsreich

Was und wie viel wir essen und trinken, hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Wer körperlich und geistig fit sein will, braucht vor allem eines: Nährstoffe!

Regelmäßig Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Flüssigkeit in den richtigen Mengen und in der richtigen Auswahl sorgt auch bei einer eingeschränkten Nierenfunktion eine gute Versorgung des Körpers.

Nachfolgend sollen einzelne Lebensmittelgruppen näher erläutert werden

2.1 Reichlich Flüssigkeit

- ***Von morgens bis abends Flüssigkeit tanken-***

Unser Körper verliert täglich zwischen zwei bis drei Liter Flüssigkeit über die Haut, die Atemluft, die Nieren und den Darm. Bei großer Hitze und körperlicher Anstrengung geht über den Schweiß noch mehr Wasser verloren. Und diese Verluste müssen wir ersetzen, damit der Wasserhaushalt unseres Körpers im Gleichgewicht bleibt.

Wichtig ist, dass Sie trinken, bevor der Durst kommt.

Die ersten Anzeichen für eine unzureichende Wasserzufuhr sind Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schwindelgefühl und Kopfschmerzen.

Regelmäßig trinken- am besten zu jeder Mahlzeit und zwischendurch!

Ältere Personen oder Stressgeplagte verspüren oft keinen Durst und sollten daher besonders darauf achten, genug zu trinken.

Bei einer eingeschränkten Nierenfunktion sollten Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich trinken, sofern Ihr Arzt dies nicht anders mit Ihnen besprochen hat.

Besonders geeignete Getränke

- Leitungs- oder Mineralwasser
- Früchte- und Kräutertee
- Saftschorle (Verhältnis 3 Teile Wasser, 1 Teil Saft)
- Kaffee, schwarzer und grüner Tee
- verdünnte Gemüsesäfte
- in Maßen mit Süßstoff gesüßte Getränke, „Light-Getränke“

Ungeeignete Durstlöscher sind zuckergesüßte Getränke wie Limonaden, Cola- und Fruchtsaftgetränke.

3 Obst und Gemüse

Zur Basis einer gesunden Ernährung gehören Obst und Gemüse. Studien zeigen, dass Menschen, die täglich viel Gemüse und Obst essen, seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmten Krebserkrankungen leiden.

Keine Lebensmittelgruppe liefert so viele **Vitamine und Mineralstoffe** wie die Gruppe Obst und Gemüse.

Sie enthalten **viele Ballaststoffe**, diese unterstützen und fördern die Verdauung, begünstigen eine gesunde Darmflora und wirken sich günstig auf die Blutfett- und Blutzuckerwerte aus.

Damit aber nicht genug- Obst und Gemüse enthalten reichlich **sekundäre Pflanzenstoffe**. Wir können sie als Farb-, Geruch-, und Geschmacksstoffe wahrnehmen. So kann man viele dieser Stoffe sehen, riechen und schmecken, etwa das Rot der Tomate, den intensiven Knoblauchgeruch oder die Bitterstoffe von Chicorée. Heute weiß man, dass sie unser Herz-Kreislauf-System schützen, Krebs vorbeugen, unser Immunsystem stimulieren und Entzündungen hemmen können.

Damit die gesundheitlichen Vorteile von Obst und Gemüse voll zur Geltung kommen,

lautet das Motto: „**5 am Tag**“.

Genießen Sie täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst in farbenfroher Vielfalt möglichst frisch oder nur kurz gegart.

Abwiegen einer Portion ist nicht notwendig. Ihr persönliches Maß haben Sie immer dabei: **Ihre Hand fasst eine Portion**. Daraus ergeben sich Mengen, die zum Alter und zur Körpergröße passen.

Zur Erntezeit enthalten Obst und Gemüse besonders viele der wichtigen Inhaltsstoffe. Beim Transport und bei längerer Lagerung gehen etliche der wertvollen Bestandteile verloren. **Deshalb sollten Sie Obst und Gemüse möglichst reif, frisch, regional und saisonal kaufen.**

Tiefkühl-Gemüse oder –Obst sind eine gute Alternative, wenn es mal schnell gehen soll oder das Lieblingsgemüse frisch nicht verfügbar ist.

Weil viele Nähr- und sonstige wichtige Inhaltsstoffe oft in der Randschicht zu finden sind, sollten Sie **Obst und Gemüse möglichst nicht schälen, sondern kurz und gründlich waschen** und danach mit einem Tuch abreiben.

Mahlzeiten nicht über längere Zeit warmhalten, sondern rasch abkühlen, im Kühlschrank aufbewahren und später wieder kurz erhitzen.



4 Getreide, Getreideerzeugnisse und Kartoffeln

Warum Brot, Getreideflocken, Reis und Nudeln einen großen Teil in der Ernährungspyramide einnehmen, dafür gibt es mehrere Gründe. Diese Lebensmittel enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Kohlenhydrate in Form von Stärke aus Getreideprodukten machen fit, fördern die Konzentration und sättigen hervorragend, die ideale Energiequelle für unseren Körper. Sie sollten deshalb bei keiner Mahlzeit fehlen, also mindestens viermal täglich auf dem Speisplan stehen.

Allerdings ist in Vollkornprodukten wie Vollkornbrot, -nudeln, -cerealien und Natureis Phosphat enthalten. Eine funktionsgestörte Niere ist oft nicht mehr in der Lage, eine ausreichende Entfernung des Phosphates über die Nieren zu gewährleisten. Bevorzugen Sie in diesem Fall Erzeugnisse aus Weißmehl wie Weißbrot, helle Brötchen, Graubrot, Baguettes, Fladenbrot, Knäckebrot, Cornflakes und Rice Krispies.

Wir empfehlen Ihnen für Ihren täglichen Speiseplan:

4 – 6 Scheiben Brot oder 3 - 5 Scheiben Brot und 4-5 Esslöffel Getreideflocken

und eine Portion (3 - 5 mittelgroße) Kartoffeln oder eine Portion Reis oder Teigwaren

5 Ausreichend, aber nicht zu viel tierische Lebensmittel

Fisch, Fleisch, Wurst, Eier, Milch und Milchprodukte sind die Lebensmittel, die uns reichlich **tierisches Eiweiß** liefern. Um Ihre Niere zu entlasten, sollten Sie hier etwas reduzieren.

5.1 Eiweiß - nicht zu viel, nicht zu wenig

Als Baustoff des Körpers ist Eiweiß unverzichtbar. Es muss ständig erneuert und daher regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden. Bei der Verstoffwechselung von Eiweiß in der Leber entsteht Harnstoff, der bei gesunden Menschen über die Nieren ausgeschieden wird.

Eine eiweißkontrollierte Ernährung kann bei krankhafter Eiweißausscheidung im Urin den Eiweißverlust möglicherweise etwas senken und gegebenenfalls die Verschlechterung der Nierenfunktion geringfügig bremsen.

Gleichzeitig dürfen Nierenerkrankte aber auch nicht zu wenig Eiweiß essen, denn der Körper braucht Eiweiß, z.B. zur Erhaltung der Muskulatur oder der Immunabwehr. Wird mit der Nahrung nicht genügend Eiweiß aufgenommen, wird körpereigenes Eiweiß abgebaut, wodurch Ihre Nieren zusätzlich belastet werden.

Die wesentlichen Eiweißquellen sind die tierischen Lebensmittel

Fleisch, Wurstwaren, Fisch

Eier, Milch, Milchprodukte

Weitere Eiweißquellen sind die pflanzlichen Lebensmittel

Brot, Getreideflocken, Reis

Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nudeln

Durch geschickte Kombination von pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln lässt sich eine hohe Eiweißqualität erreichen.

Werden bestimmte pflanzliche Eiweiße mit tierischen Eiweißen innerhalb einer Mahlzeit gemeinsam verzehrt, so kann das Eiweiß noch besser vom Körper ausgenutzt werden. Die unterschiedlichen Eiweiße ergänzen sich dann so günstig, dass das Nahrungseiweiß sehr effektiv zu Körpereiweiß aufgebaut werden kann.

Günstige Eiweißkombinationen	Beispiel für Gerichte
Kartoffel + Ei	<ul style="list-style-type: none">· Bratkartoffeln mit Spiegelei· Kartoffelpuffer· Bauernfrühstück
Getreide + Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none">· Brot mit Weichkäse oder Quark· Rice Krispies mit Milch oder Joghurt· Nudelauflauf mit etwas Käse überbacken· Reisauflauf mit Quark· Gemüse-Reis-Pfanne und Joghurt als Dessert· Spaghetti mit Parmesan
Kartoffeln + Milchprodukt	<ul style="list-style-type: none">· Kartoffelgemüsesuppe und ein Milchprodukt als Dessert· Kartoffelauflauf mit etwas Käse überbacken· Kartoffeln mit Quark oder Joghurtdipp
Getreide + Ei	<ul style="list-style-type: none">· Nudelsalat oder Reissalat mit Ei· Nudelauflauf mit Ei

Sie werden diese Kombinationen vermutlich häufig automatisch in Ihrer täglichen Ernährung nutzen.

Wieviel Eiweiß benötigen Sie?

Täglich sollten Sie ca. *0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht* zu sich nehmen.

Ein Beispiel für eine 70 kg schwere Person:

$$0,8 \text{ g} \times 70 = 56 \text{ g Eiweiß}$$

Die täglich zugeführte Eiweißmenge sollte höchstens zu 50% aus tierischem Eiweiß stammen. Die andere Hälfte erhalten Sie aus den pflanzlichen Lebensmitteln wie Brot, Getreideflocken, Kartoffeln, Nudeln und Reis. So ist es völlig ausreichend, wenn Sie täglich überprüfen, was Sie an tierischen Lebensmitteln essen.

Am o.g. Beispiel: die Hälfte von 56 g wären 28 g.

Wir müssten also 28 g tierisches und 28 g pflanzliches Eiweiß am Tag verzehren.

Der Tabelle können Sie Ihren täglichen tierischen Eiweißbedarf entnehmen!

Körpergewicht	Täglicher <u>Gesamt</u> – Eiweißbedarf	Davon 50% <u>tierisches</u> Eiweiß
60 Kg	48 g	24 g
65 kg	52 g	26 g
70 kg	56 g	28 g
75 kg	60 g	30 g
80 kg	64 g	32 g
85 kg	68 g	34 g
90 kg	72 g	36 g

Die folgende Tabelle informiert Sie über die tierische Eiweißmenge und Portionsgröße von Nahrungsmittel. So können Sie schnell und einfach Ihren täglichen Speiseplan gestalten!

Lebensmittel	Eiweißgehalt
1 Portion (150 g Rohgewicht) Fleisch	20 - 25 g
1 Portion (150 g Rohgewicht) Fisch	25 - 30 g
1 (55 g) Ei	7 g
1(25 g) Scheibe Wurst	4 g
1 Frankfurter Würstchen (50 g)	6 g
1 (115 g) Bockwurst	15 g
1 (30 g) Scheibe Käse	8 g
1 gehäufter Essl. (60 g) Quark	8 g
1 Glas (150 ml) Milch, Kefir, Buttermilch, Joghurt, Dickmilch	5 g
2 Kugeln (75 g) Eiscreme	2 g
1 Glas (150 g) Sojamilch naturell	5 g
1 (125 g) Becher Sojajoghurt	5 g
Sojakäse Tofu (45 g)	5 g

Die angegebenen Nährwertangaben sind Durchschnittswerte und sollen der Orientierung dienen. Achten Sie auch auf die Nährwertangaben auf der Verpackung.

5.2 Tipps für Ihren täglichen Speiseplan

Gestalten Sie durchaus einige Tage in der Woche fleisch- oder fischfrei. Das sorgt für Abwechslung im Speiseplan und stellt sicher, dass Sie ausreichend von allen verschiedenen Lebensmitteln erhalten.

Die verordnete Eiweißmenge ist ein Durchschnittswert. Wenn Sie an einem Tag mehr tierisches Eiweiß gegessen haben, können Sie versuchen, die nächsten Tage etwas weniger davon zu essen.

Wichtig ist, die Balance zu halten, nicht Sklave von Zahlen zu werden.

Kleine Tipps aus der Praxis

Wählen Sie einen eiweißbewussten Brotaufstrich, die Auswahl ist riesig.

Gute Alternativen für Wurst und Käse sind z.B. Marmelade, Honig, Banane, Gemüsesülze, Möhrensalat und Lauchsalat, Pesto, Kräuter- und Tomatenpesto o.ä., ein Tomaten- oder Schnittlauchbrot mit Öl, alternativ mit Gurke, Radieschen oder Rettich.

Auch alle vegetarischen Brotaufstriche sind geeignet, wenn sie gleichzeitig wenig Ei-, Milch- und Sojaeiweiß enthalten. Das Angebot an vegetarischen Brotaufstrichen ist in den letzten Jahren sehr erweitert worden und lässt kaum noch Wünsche offen.

So verwenden Sie weniger Fleisch

Fleischgerichte wie Gulasch, Geschnetzeltes, Hackfleischsoßen können Sie auch mit weniger Fleisch pro Portion herstellen. Sie verlängern diese Gerichte dann mit Gemüse wie z.B. Paprikagulasch, Szegediner-Gulasch, Soße Bolognese mit feingeraspelten Möhren und Lauch.

In Gemüseeintopf oder Kartoffelsuppe schneiden Sie die Fleisch- oder Wursteinlage in sehr feine Würfel.

So verwenden Sie weniger Käse:

Überall da, wo Sie Käse zum Überbacken verwenden, reiben Sie den Käse möglichst fein. Für Aufläufe, Pizza, Gemüsetoast sind zwei bis vier Esslöffel (10 bis 20 g) feingeriebener Käse optisch und geschmacklich eine passende Menge pro Portion.

Durch die Reduzierung von tierischem Eiweiß haben Sie automatisch weniger Phosphat zu sich genommen.

6 Phosphat

Eine funktionseingeschränkte Niere ist oft nicht mehr in der Lage, Phosphat ausreichend zu entfernen.

Phosphat ist ein Mineralstoff, der am Knochenstoffwechsel beteiligt ist. Ein Zuviel an Phosphat wird normalerweise mit dem Harn ausgeschieden. Kann die Niere diese Funktion nicht mehr erbringen, kommt es zum Anstieg des Phosphatspiegels im Blut. Der Phosphatstoffwechsel wird dadurch empfindlich gestört. Es kann zur Knochenerweichung (Osteomalazie/Osteoporose) und zu Gelenk- und Gefäßverkalkungen kommen. Um die genannten Folgeerscheinungen zu vermeiden, ist es wichtig, dass Ihre Phosphatwerte möglichst im Normalbereich liegen. Durch eine phosphatarme Ernährung und gegebenenfalls die richtige Einnahme von Phosphatbindern können Sie dazu beitragen.

Gibt es Lebensmittel, die phosphatreich sind?

Ja, besonders reich an Phosphat sind die meisten eiweißreichen Nahrungsmittel wie Fleisch, Wurstwaren, Fisch, Milch und Milcherzeugnisse, Nüsse, Mandeln, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Durch eine spezielle Zubereitung kann der Phosphatgehalt leider nicht verringert werden. Daher sollten Sie wissen, in welchen Nahrungsmitteln viel Phosphat enthalten ist und diese durch vergleichbare Nahrungsmittel austauschen, die weniger Phosphat enthalten.

Bewusst auswählen

- Ein gutes Beispiel für einen solchen Austausch ist das Sahne-Wasser-Gemisch, das **Milch** ersetzen kann. Zum Ersatz von 100 ml Milch werden 30 ml Sahne (2 Esslöffel) mit 70 ml Wasser gemischt. Sie können es zur Herstellung von Pudding, Milchreis, Brei, Pfannkuchen, Kuchen, Sauce oder Kartoffelpüree benutzen. Sie können aber auch Reis-, Hafer-, oder Sojamilch verwenden. Bitte bevorzugen Sie die Bio-Variante.
- Alle „**flüssigen**“ **Milchprodukte** enthalten viel Phosphat. Deshalb sollten Sie pro Tag nicht mehr als 125 ml (kleines Glas) Milch oder Buttermilch trinken bzw. Joghurt und Quark essen.
- **Phosphatarme Käsesorten** sind Frischkäse, Briekäse, Harzer Käse, Camembert, Limburger, Münsterkäse, Romadur, Roquefort, Gorgonzola und Quark.
- **Schnittkäse** enthält viel Phosphat, schneiden Sie daher Ihren Käse künftig dünner; mit einem Käsehobel geht es sehr gut.
- Eine richtige „**Phosphatbombe**“ und daher ungünstig ist Schmelzkäse. Er wird in Form von Streichkäse, Scheibletten und Kochkäse angeboten.
- **Bier, auch alkoholfreies Bier**, enthält Phosphat. Achten Sie daher auf die Menge, die Sie trinken!
- Verwenden Sie statt normalem **Backpulver** das phosphatfreie Weinstein-Backpulver oder geben Sie auf 500 g Mehl 1 Teelöffel Natron und etwas Essig oder Zitronensaft.
- **Sorgen Sie für Abwechslung im Brotkorb:** Weißbrot, Mischbrot oder Graubrot, Brötchen, Fladenbrot, Toastbrot, Croissants und Knäckebrot ist immer eine gute Wahl. Pumpernickel und Roggenvollkornbrot sollten Sie eher selten essen.
- Relativ phosphathaltig sind Nüsse, Mandeln und Hülsenfrüchte, genießen Sie diese Lebensmittel selten und in kleinen Mengen.

Die zweite wesentliche Phosphatquelle:

Phosphatzusätze in der Lebensmittelindustrie

In der Lebensmittelindustrie wird Phosphat als Lebensmittelzusatzstoff, z.B. als Emulgator, Trennmittel, Säurestabilisator eingesetzt. Wenn möglich, verzichten Sie auf Lebensmittel, denen Phosphat zugesetzt wurde. Der Phosphatgehalt industriell verarbeiteter Nahrungsmittel ist wesentlich höher als der in natürlichem Lebensmittel.

Phosphate werden in Cola, Fertigbackmischungen, Schnelldessert, Fruchtjoghurt, Dessertpulver, Salatsoßen, pulverisierte Brühen und Soßen, verschiedene Wurstwaren und in vielen Fertiggerichten sowie in Fast Food zugesetzt.

Auf der Verpackung von Lebensmitteln entdecken Sie Phosphatzusätze in der Zutatenliste. Der Zusatz von Phosphat ist vermerkt, entweder durch Aufführen des Zusatzstoffes direkt, z.B. Natriummonophosphat, Monostärkephosphate und Polyphosphate usw. oder durch die Angabe der „E“uropa-Nummern.

Die folgenden Europa-Nummern enthalten Phosphat

E 322 E 338 E 339 E 340 E 341 E 343 E 450aE 451

E 452 E 541 E 1410E 1412E 1413E 1414E 1442

Erlaubte Phosphatzusätze in Bio-Lebensmitteln

Die Verbände des ökologischen Landbaus schränken die Anwendung von Phosphatzusatzstoffen ein!

Es dürfen nur zwei Phosphatzusätze in Bio-Lebensmitteln eingesetzt werden:

Lecithin E 322 und Calciumphosphat E 341. Sie können in Kakao- und Schokoladenerzeugnisse, Milchpulver und Fertigbackmischungen zugesetzt sein.

Deshalb lohnt es sich, bei vielen Lebensmitteln die Bio-Variante zu wählen.

Wenn Sie in Zukunft nicht jede Zutatenliste studieren möchten.....

- Verwenden Sie anstatt pulverisierter Fertigbrühe lieber flüssige Brühfonds wie Rind-, Kalbs- oder Geflügelfonds.
- Binden Sie Soßen nicht mit Soßenbinder, sondern mit hellem Mehl oder Stärke.
- Stellen Sie Ihre Backzutaten doch einfach selber zusammen statt eine Fertigbackmischung zu verwenden.
- Typische Schnellimbiss-Gerichte wie Cheeseburger, Gyros oder Döner und Pizza mit viel Käse enthalten oft Phosphatzusätze. Diese Gerichte sollten Sie daher nur selten zu sich nehmen.
- Colagetränke enthalten Phosphatzusätzen.
- Nehmen Sie anstelle von Kondensmilch und Kaffeeweißer lieber Kaffeesahne.
- Instantpulver für Cappuccino und Latte Macchiato enthalten Phosphatzusätze. Besser geeignet sind Espresso oder Filterkaffee.
- Wurstwaren wie Aufschnitt, Bockwurst, Wiener Würstchen und Bratwurst können Phosphatzusätze enthalten. In Bio-Wurstwaren dürfen keine Phosphatzusätze verwendet werden. Deshalb Bio-Wurstwaren bevorzugen.
- Wählen Sie die Bio-Variante bei Fruchtjoghurt, Pudding und anderen Desserts.

Richtige Einnahme von Phosphatbindern

Manchmal reicht die phosphatarme Ernährung allein nicht aus. Ihr Arzt verordnet Ihnen dann Phosphatbinder. Der Wirkstoff dieser Medikamente bindet einen Teil des Phosphats aus der Nahrung im Magen-Darm-Trakt. Das so gebundene Phosphat wird dann über den Stuhl ausgeschieden. Damit die Phosphatbinder ihre Wirkung entfalten können, müssen sie vor oder mit den phosphatreichen Mahlzeiten, auch zu den Zwischenmahlzeiten, eingenommen werden.

7 Öle und Fette

Fett ist nicht gleich Fett

Öle und Fette sorgen für einen vollmundigen Geschmack. Zudem tragen sie zur Versorgung mit fettlöslichen Vitaminen bei und enthalten lebensnotwendige Fettsäuren.

Neben der Menge der Fette, die wir täglich zu uns nehmen, ist auch dessen Qualität entscheidend. Sie hängt von den Fettsäuren ab, aus denen das Fett aufgebaut ist.

Weniger „gesättigte Fettsäuren“

Sie stecken reichlich in fettreichen tierischen Lebensmitteln wie z.B. in Wurstwaren, sahnerehaltigen Milchprodukten, Käse, aber ebenso in Backwaren, in süßen und herzhaften Leckereien, Fertiggerichten und Fast Food. Den meisten Produkten sieht man ihren hohen Fett- und damit Kaloriengehalt gar nicht an. Mit diesen „versteckten Fetten“ nehmen wir rund drei Viertel unseres gesamten Nahrungsfetts zu uns. Das ist weit mehr als uns guttut. Durch einen hohen Verzehr von gesättigten Fettsäuren erhöhen sich die Blutfette mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Bevorzugen Sie deshalb möglichst magere bzw. fettarme tierische Lebensmittel, also fettärmere Milchprodukte, mageres Fleisch, Geflügel oder Fisch statt fetter Wurstwaren und genießen Sie selten süße und herzhafte Leckereien, Fertigprodukten und Fast Food.

Mehr „ungesättigte Fettsäuren“

Bevorzugen Sie hochwertige Pflanzenöle wie z.B. Olivenöl, Rapsöl, Sojaöl, Leinöl und Walnussöl und daraus hergestellte Margarinesorten sowie Fett aus Seefischen. Diese Öle enthalten wie das Fischfett wertvolle Fettsäuren, die sich positiv auf die Blutfette und das Herz-Kreislauf-System auswirken und somit das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall senken.

Deshalb ist es empfehlenswert, für die Nahrungszubereitung täglich etwa 5 Esslöffel Öl (1 EL. = 10 g) zu verwenden. Sie lassen sich vielseitig einsetzen, sowohl für Salate, um Gemüse zu verfeinern, als auch zum Kochen und Braten. Sie können auch beim Kuchenbacken die angegebene Menge Butter oder Margarine durch Öle ersetzen (80 ml Öl ersetzen 100g Butter oder Margarine).

Die fettreichen Seefische Hering, Makrele, Lachs und Thunfisch sind reich an einer besonderen Art von ungesättigten Fettsäuren, den Omega-3-Fettsäuren.

Damit auch Sie sich herz- und kreislaufbewusst ernähren, essen Sie 3-mal pro Woche fettreichen Seefisch. Neben frischem oder tiefgefrorenem fettreichen Seefisch sind ebenso geräucherte Produkte wie Räucherlachs oder Räuchermakrele empfehlenswert. Und auch Fischkonserven (z.B. Bismarckhering oder Rollmops) können eine gute Alternative für Wurstwaren sein.

8 Warum „würzen statt salzen“ sich lohnt

Gesunde Nieren regulieren den Wasser- und Salzhaushalt des Körpers, den Blutdruck, die Ausscheidung von harnpflichtigen Stoffwechselprodukten und sie produzieren Hormone. Patienten mit einer Nierenerkrankung haben fast immer einen erhöhten, oft sogar einen sehr hohen Blutdruck. Die optimale Blutdruckeinstellung ist für alle Nierenkranken ganz wichtig! Ein zusätzlich bestehender Bluthochdruck belastet die Gefäße der Nieren zusätzlich. Durch eine gezielte Behandlung mit Hochdruckmedikamenten, aber auch durch regelmäßige Bewegung und eine salzreduzierte Ernährung können die Blutdruckwerte gesenkt werden. Übrigens, viele Hochdruckmedikamente wirken besser, wenn sie mit einer kochsalzreduzierten Ernährung kombiniert werden.

8.1 Welche Lebensmittel enthalten Salz / Kochsalz?

Kochsalz bzw. Natriumchlorid kommt in fast allen Lebensmitteln in natürlicher Form vor und wird außerdem den meisten Lebensmitteln bei der Herstellung zugesetzt. Allein durch den täglichen Verzehr von Brot, Käse und Wurst nehmen wir so viel Kochsalz zu uns, dass unser Bedarf bereits mehr als gedeckt ist. Ein Nachsalzen ist im Grunde überflüssig und basiert vielmehr auf einer Gewöhnung an einen bestimmten Geschmack. Versuchen Sie, auf das Nachsalzen Ihrer Speisen zu verzichten bzw. sparsam mit dem Salz umgehen.

Gewöhnen Sie sich langsam um.

Wenn Sie bisher Salz geliebt haben, sollten Sie nicht von heute auf morgen gänzlich auf Salz verzichten. Versuchen Sie lieber, die Menge langsam zu reduzieren, denn es braucht einige Zeit, bis Sie sich an die salzreduzierte Ernährung gewöhnt haben und wieder den Eigengeschmack der Speisen wahrnehmen. Rechnen Sie mit dieser Anpassung nach zwei bis drei Wochen.

Ein sparsamer Verzehr empfiehlt sich auch bei stark salzhaltigen Lebensmitteln wie:

- Fertiggerichten und Fast Food
- geräucherten und gepökelten Fleischwaren
- marinierten, gesalzenen und geräucherten Fischwaren
- Salz- und Käsegebäck, wie Kräcker, Chips, Salzstangen, Salzbrezel
- Fertigsuppen und -soßen
- Grill- und Cocktailsoßen
- Brühwürfeln, gekörnter Brühe, Sojasoße sowie flüssigen und streufähigen Würzmischungen
- Tomatenketchup, Senf

Exotische Salze bringen keine Vorteile.

Vorsicht auch bei Jodsalz, Knoblauchsatz, Meersalz oder Gourmetsatz, Tomaten-Mozzarella-Satz, Fleur de Sel, Himalaya Salz u.ä.

Alle diese Produkte sind gleichzusetzen mit Kochsalz!

Kleine Tipps zum Salzsparen

- statt salzen lieber raffiniert würzen, nutzen Sie frische Kräuter und Gewürze
- verwenden Sie geschmacksintensive gesunde Öle wie Walnussöl und Olivenöl
- nutzen Sie zum Würzen verschiedene Essigsorten, beispielsweise Himbeer-, Balsamico-, Estragon- oder Apfelessig.
- kochen Sie Ihre Speisen mit wenig Salz, Familienmitglieder und Gäste können bei Bedarf am Tisch nachsalzen.

Weitere Tipps zum Umgang mit Gewürzen finden Sie in unserer Broschüre „Kräuter und Gewürze“.

9 Freude und Genuss beim Essen und Trinken

„Allein die Dosis macht es, ob ein Ding Gift ist oder nicht“.

Dieses Zitat von Paracelsus trifft für Sie als Nierenerkrankter in besonderem Maße zu, denn Sie sollten im Hinblick auf das Essen und Trinken einige Dinge beachten.

Erarbeiten Sie sich neue Essgewohnheiten schrittweise und vergessen Sie über alldem nicht das Genießen.

Denn Essen und Trinken hält nicht nur den Leib, sondern auch die Seele zusammen. Nehmen Sie sich die Zeit und genießen Sie Ihr Essen.

Wir hoffen, dass diese Broschüre mit dazu beiträgt, dass Sie sicherer mit Ihrer Ernährung zuretkommen und Ihr Essen vielseitig und schmackhaft zubereiten.

Quellen

- Börsteken, Barbara: Köstlich essen bei Nierenerkrankungen Trias Verlag, Stuttgart 2007 ISBN 3-8304-3349-1
- Huberta Eder: „Am besten frisch gekocht!“ Kirchheim Verlag, 2013 ISBN 978-3-87409-529-7
- Huberta Eder: „Kochen und Genießen bei chronischer Nierenerkrankung“ Kirchheim Verlag, 2014 ISBN 978-3-87409-561-7
- E. Fritschka und J. Mahlmeister „Gesundheitsbuch für chronische Nierenkranke“ Pabst Science Publishers 2002