
ERNÄHRUNG ZUR STÄRKUNG DER NIEREN

ERNÄHRUNG FÜR DIE NIEREN NACH TCM

Typische Symptome eines Nieren-Yin-Mangels:

- Schlaflosigkeit
- Osteoporose
- Haarausfall
- Hitzewallungen, Nachtschweiß
- heiße Füße, besonders nachts
- innere Unruhe
- Probleme mit den Zähnen
- Verstopfung
- trockene Haut und trockene Schleimhäute
- Probleme mit Knien und unterem Rücken
- frühes Ergrauen
- [Schilddrüsenüberfunktion](#)

Typische Symptome eines Nieren-Yang-Mangels:

- Antriebslosigkeit
- kalte Füße und Neigung zu frieren
- Wasseransammlungen
- Nykturie (nächtliches Wasserlassen)
- morgendlicher Durchfall
- Fruchtbarkeitsprobleme
- Neigung zu Ödemen an Füßen und Beinen
- Rückenschmerzen, die durch Bewegung besser werden
- Schwerhörigkeit
- [Schilddrüsenunterfunktion](#)

Findest du dich bei diesen Symptomen wieder? Wenn du ein genaueres Ergebnis haben willst, kannst du meinen Gratis-Test machen (["Ist dein Yin und Yang im Gleichgewicht?"](#)).

Nieren und Blase gehören nach der Lehre der 5 Elemente zum **Element "Wasser"**. Der zugehörige Geschmack ist **salzig**, die Farbe **schwarz** bzw. dunkel. Iss deshalb regelmäßig kleine Mengen dunkle und salzige Nahrungsmittel sowie Essen aus dem Wasser, wie Fisch. Diese stärken deine Nieren insgesamt. Die Jahreszeit, die den Nieren zugeordnet ist, ist der **Winter**. Äußere und innere **Kälte** wirkt besonders **schwächend auf die Nieren**.
TIPP: Iss im Winter mindestens zwei, besser drei gekochte Mahlzeiten täglich.

Ernährung, die speziell das Nieren-Yin stärkt, ist

- meistens reich an Mineralstoffen
- oft salzig oder sauer
- oft dunkel oder schwarz
- oft aus dem Meer
- thermisch kühlend bis neutral

Die besten Nahrungsmittel für dein Nieren-Yin:

- 1.Algen (besonders Wakame)
- 2.Amaranth
- 3.Bohnen (schwarz oder dunkel)
- 4.Brombeeren
- 5.Fisolen (grüne Bohnen)
- 6.Heidelbeeren (Blaubeeren)
- 7.Himbeeren
- 8.Hirse
- 9.Johannisbeeren
- 10.Kokosnussfleisch und -milch
- 11.Linsen
- 12.Maulbeerfrüchte
- 13.Olivenöl
- 14.Rosinen
- 15.Sesam (schwarz)
- 16.Sesamöl
- 17.Shiitake (Pilze)
- 18.Sojasauce (Tamari oder Shoyu)
- 19.Sonnenblumenkerne
- 20.Tofu
- 21.Weintrauben (dunkle)

Ernährung für dein Nieren-Yang ist

- oft scharf oder salzig
- thermisch wärmend bis erhitzend

Die besten Nahrungsmittel für dein Nieren-Yang:

1. Ingwerwurzel
2. Karpfen
3. Lauch
4. Quinoa
5. Rotwein
6. Sardine
7. Walnuss
8. Wildreis

Nahrungsmittel, die Nieren-Yin und Nieren-Yang stärken:

1. Hafer
2. Kürbiskerne und -öl
3. Maroni

Quelle: [Praxisbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin](#), von Blarer Zalokal u.a.

Quintessenz:

- Unterstütze deine Nieren und Blase durch mineralstoffreiche Ernährung.
- Integriere regelmäßig schwarze oder dunkle Nahrungsmittel.
- Achte auf die richtige Thermik: Kühle dich sanft bei Nieren-Yin-Mangel und wärme dich bei Nieren-Yang-Mangel.
- Deine Nieren profitieren von mindestens zwei gekochten Mahlzeiten täglich, besonders im Winter.

Der wichtigste Tipp: Sei geduldig! Gib deinem Körper die Zeit, Yin und Yang wieder aufzubauen. Das dauert manchmal auch über 1 Jahr, zahlt sich aber langfristig für deine Gesundheit aus. Dabei spielen auch Stress, Zeitdruck, belastende Beziehungen oder traumatische Ereignisse eine große Rolle, ebenso ausreichend Schlaf und Erholung.

ERNÄHRUNG BEI NIERENERKRANKUNGEN (WESTLICH)

Eine entsprechend abgestimmte Ernährung ist neben der medikamentösen Therapie (z.B. Einstellung von Blutdruck- und Blutzuckerwerten) eine ganz wesentliche Säule der Therapie, sie kann das Fortschreiten der Nierenerkrankung stoppen. Günstig ist eine kohlenhydratreiche vollwertige Ernährung, die einen hohen Anteil an [Ballaststoffen](#) aufweist. Für Dialysepatienten gelten andere Ernährungsgrundregeln, diese richten sich auch nach Art der Dialyse.

Mit Eiweiß, Kalium, Natrium und Salz sparsam umgehen

Da eine Nierenerkrankung von einem Zuviel an [Eiweiß](#) ungünstig beeinflusst werden kann, muss man die tägliche Zufuhr im Auge behalten. Die im Eiweiß enthaltenen essentiellen [Aminosäuren](#) hingegen sollten unbedingt in der täglichen Nahrung enthalten sein. Sparsam sollte man mit kaliumreichen Nahrungsmitteln umgehen, auch bei der Zufuhr von [Natrium](#) und Salz ist Zurückhaltung gefragt.

Gemeinsam mit dem behandelnden Arzt sollte ein individueller Ernährungsplan erstellt werden, der Parameter wie Eiweiß- und Kaliumzufuhr, die Mengen von Natrium und Salz, sowie die Flüssigkeitsmenge pro Tag festlegt. Eine Erkrankung bringt ohnedies das Gefühl einer schlechteren Lebensqualität mit sich, daher ist es unerlässlich, mit den Betroffenen Wege für ein dennoch lustvolles Essen zu finden. Nierenpatienten neigen dazu, aus Angst etwas falsch zu machen, genau das Falsche zu essen – es kommt zu einer Mangelernährung, die sich wieder auf die Lebensqualität auswirkt, man fühlt sich kraftlos, leer, ohne Freude und Genuss.

Im Wesentlichen besteht die "Diät" aus folgenden Grund-Empfehlungen:

- Kohlenhydratreiche Kost
- Auf das richtige Maß an Eiweiß achten
- Sorgsamer Umgang mit Natrium und Salz
- Auf phosphor- und kaliumreiche Lebensmittel verzichten bzw. einschränken
Ausreichend Nahrung zuführen, sodass die Energiespeicher gut gefüllt sind

Kohlenhydrate

Um ausreichend Energie zuzuführen, muss eine gute Versorgung mit [Kohlenhydraten](#) und hochwertigen [Fetten](#) gewählt werden. Bei Brot und Gebäck eignen sich alle Sorten, auch Nudeln ohne Ei, verschiedene Teige, Mehlspeisen oder Zerealien sind gute Kohlenhydrate-Quellen.

Ungeeignet sind z.B.:

- stark gewürzte Kohlenhydrat-Produkte, wie Fertigbackmischungen
- Fertigpizza oder Käsegebäck
- Nüsse
- Müsli
- Nusskreationen, Nougat-Pralinen oder Schoko-Aufstriche

Eher sparsam sollte man mit Schokolade und Pralinen umgehen. Honig, Marmelade, Geleebonbons können bedenkenlos gegessen werden. Dazu zählen z. B. Inulin und Pektin, die in Obst und Gemüse vorkommen, sowie Zellulose, das hauptsächlich im Getreide enthalten ist.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die vorwiegend in pflanzlichen Nahrungsmitteln vorhanden sind und zu den Kohlenhydraten gehören. Ein gesunder Organismus braucht etwa 30 Gramm Ballaststoffe täglich, bei Diabetikern liegt der Bedarf bei 40 Gramm pro Tag. Ballaststoffe

bremsen den Blutzuckeranstieg nach dem Genuss von Kohlenhydraten, senken die Blutfettwerte und fördern die Verdauung.

Eiweiß

Im Zuge einer Nierenerkrankung ist der Eiweißstoffwechsel gestört. Auch Salz- und Wasserhaushalt funktionieren nicht mehr so wie bei gesunden Menschen. Daher muss die tägliche Eiweißaufnahme reduziert werden, um die Erkrankung nicht weiter voranzutreiben bzw. eine Dialyse hinauszuzögern. Je nach Erkrankungsstadium verordnet der Arzt eine entsprechende Diät, die die Eiweißaufnahme genau regelt. Grundsätzlich gilt: Eine eiweißarme Diät sieht eine tägliche Eiweißaufnahme von nicht mehr als 0,6 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht vor. Im Vergleich dazu: Ein gesunder Mensch hat einen Normalbedarf von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Erreichen kann man diese Eiweißreduktion, indem man einerseits tierische Produkte (Fleisch, Fisch, Eiweiß, Milch nur in eingeschränkter Menge) meidet bzw. einschränkt und sich eher pflanzlich ernährt. Am besten ist eine Kombination aus pflanzlichem und tierischem Eiweiß.

Mit der Reduktion von Eiweiß wird gleichzeitig auch die Phosphataufnahme verringert, auch der Fettkonsum hält sich dadurch in Grenzen. Allerdings sollte man auf Fett nicht völlig verzichten, denn je eiweißärmer die Kost ist, desto eher muss die Energie-Balance durch Kohlenhydrate- und Fettzufuhr wieder ausgeglichen werden. In der Regel gilt: Ideal ist eine tägliche Energiezufuhr von 35 Kalorien pro Kilogramm Körpergewicht.

Arzt und Diätologen können bei der Auswahl geeigneter Nahrungsmittel mit Fachwissen weiterhelfen.

Sparsam verzehrt werden dürfen:

- Milch und Milchprodukte: Hart- und Weichkäse, Frischkäse, Milch, Buttermilch, Kakao etc.
- Fleisch: alle Sorten, die weniger als 20 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm aufweisen
- Fische: alle Arten, die weniger als 20 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm aufweisen

Nicht zu empfehlen sind:

- Milch und Milchprodukte: Schmelzkäse, Kochkäse, Milchmodigetränke, Kondensmilch
- Fleisch und Wurst: stark gesalzene Fleisch- und Wurstdorten, Innereien
- Fische: Dosenfisch, geräucherte Fische

Fette

Bei Nierenerkrankungen empfiehlt es sich, auf eine ausreichende Fettzufuhr zu achten. Ideal sind einfach ungesättigte Fettsäuren, am besten in Form von Streichfetten oder Kochfetten, sowie pflanzliche Fette, wie z. B. Maiskeimöl oder Distelöl.

Kalium

Patienten mit Nierenerkrankungen können das aufgenommene Kalium durch die Niere nicht mehr ausscheiden und laufen daher Gefahr, dass der

Kaliumspiegel im Blut steigt. Das führt zu Komplikationen, wie beispielsweise Herzrhythmusstörungen. Betroffene sollten nicht mehr als 2 Gramm Kalium pro Tag zu sich nehmen. Dieses Maß richtet sich jedoch danach, in welchem Stadium die Erkrankung ist und welche Restfunktion die [Niere](#) hat. Vor allem für Dialysepatienten ist eine kaliumarme Diät unverzichtbar.

Ungünstig sind daher

- Obst- und Gemüsesäfte
- Nüsse, Trockenobst
- Bananen
- Spinat, Brokkoli
- Hülsenfrüchte
- Tomaten
- Fertigprodukte aus Kartoffeln (Knödel, Püree, Chips).
- alle Arten von Tomatenmark oder Ketchup
- Instant-Getränke

Den Kaliumgehalt verschiedener Lebensmittel kann man durch spezielle Zubereitungsverfahren senken, so z.B. durch Kochen in reichlich Wasser. Verwendet man beispielsweise beim Kochen von Kartoffeln die zehnfache Menge Wasser wie üblich, dann reduziert sich der Kaliumgehalt der gekochten Erdäpfel um fast 2 Drittel.

Natrium

Kochsalz und [Natrium](#) können den Blutdruck in die Höhe treiben bzw. einen ohnehin schon bestehenden [Bluthochdruck](#) steigern. Der bewusste Umgang mit Natrium und Kochsalz ist daher für Nierenerkrankte wichtig. Die empfohlene Menge von Natrium liegt bei maximal 2,4 Gramm pro Tag, Kochsalz sollte täglich in einem Umfang zwischen 5 und 6 Gramm konsumiert werden. Diätologen empfehlen weiters, auf Fertigprodukte weitgehend zu verzichten, da diese meist stark gesalzen sind. Eine gute Alternative, um den Geschmack zu verfeinern, ist das Würzen mit Kräutern.

Phosphor

Steigt der Phosphatwert an, ist dies ein Signal für eine verringerte Nierenfunktion. Überschüssiges, aus dem Darm aufgenommenes Phosphat wird über die Nieren ausgeschieden und belastet diese besonders. Patienten mit Nierenerkrankungen bzw. insbesondere jene mit chronischer Niereninsuffizienz, sollten täglich nicht mehr als 1 bis 1,2 Gramm Phosphor pro Tag zu sich nehmen. Zusätzlich zu einer ausgewogenen [Diät](#) werden meist Phosphatbinder verordnet. Das sind Medikamente, die das in der Nahrung enthaltene Phosphat im [Darm](#) binden, sodass es nicht über das Blut aufgenommen werden kann und die Nieren nicht zusätzlich belastet. Lebensmittel, die größere Mengen Phosphor enthalten, sind insbesondere Nüsse, Samen, Pilze, Eigelb, Milchprodukte und Schokolade. Nierenerkrankte sollten nicht mehr als 1/8 Liter Milch, Joghurt oder Buttermilch pro Tag trinken, denn diese Produkte enthalten reichlich Kalium und Phosphor. Geeignete

Nahrungsmittel sind z.B. Frischkäse, Topfen, Camembert, Mozzarella etc. Milch kann beim Kochen durch mit Wasser verdünntes Obers ersetzt werden. Verzichten sollte man auch auf Schmelzkäse und Kondensmilch, sowie auf Nüsse, die einen hohen Phosphorgehalt haben.

Quellen

- Ernährung bei Erkrankungen der Niere, Johann Grassl, Maudrich Verlag, Wien, 2012
- Der große TRIASrias-Ratgeber für Nierenkranke, J. Mann, Trias, 1. Auflage, Stuttgart, 2008
- [Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz \(25.02.2019\)](#)
- [Prof. Dr. med. Johannes Mann: Das Nierenbuch, Medikamente bei Nierenerkrankungen \(25.02.2019\)](#)
- [Prof. Dr. med. Johannes Mann: Das Nierenbuch, Vorwort \(25.02.2019\)](#)