Beispiele

Wie ein Tagesplan aussehen könnte

Die folgenden Tagespläne zeigen, wie Sie – nach den 3 empfohlenen Schritten – eine dialysegerechte Kost zusammenstellen können.

Tagesbeispiel für eine kleinere Person

(Größe: ca. 1,60 m, Gewicht ca. 54 kg)
Zusammenstellung anhand der kleinen Portionsangaben

Mahlzeit	Lebensmittel
Frühstück	1 Scheibe Weißbrot 10 g Butter 10 g Honig 150 ml Früchtetee 5 g Zucker für Tee
2. Frühstück	100 g Birnenkompott ohne Saft
Mittagessen	150 g Putenbrust 150 g Bohnen (Konserve) 180 g Nudeln gegart 10 ml Sonnenblumenöl 125 g Apfel 100 ml Mineralwasser
Kaffee	100 g Hefezopf 150 ml Kaffee
Abendbrot	2 Scheiben Graubrot 15 g Butter 30 g Bierschinken 30 g Camembert (60 %) 100 g Tomaten 1 EL Olivenöl für Tomatensalat 5 g Basilikum 150 ml Malventee 5 g Zucker für Tee
Spätmahlzeit	1 Scheibe Knäckebrot 5 g Butter 25 g Lyoner

Nährwerte:
Energie: 1920 kcal; Eiweiß: 82 g
Kalium: 1950 mg; Phosphor: 970 mg,
Trinkmenge: 550 ml

Tagesbeispiel für eine größere Person

(Größe: ca. 1,75 m, Gewicht ca. 75 kg)
Zusammenstellung anhand der größeren Portionsangaben

Mahlzeit	Lebensmittel
Frühstück	2 Scheiben Weißbrot 20 g Butter 20 g Honig 30 g Bierschinken 150 ml Pfefferminztee 5 g Zucker für Tee
2. Frühstück	100 g Quark (40 %) 20 g Konfitüre
Mittagessen	175 g Hühnerbrustfilet 125 g Mischgemüse 200 g Reis gegart 2 EL Rapsöl zum Kochen/Braten 100 g Birnenkompott ohne Saft 100 ml Mineralwasser
Kaffee	100 g Hefezopf 150 ml Kaffee
Abendbrot	3 Scheiben Graubrot 30 g Butter 30 g Brie (60 %) 30 g Jagdwurst 100 g Gurke Dill zum Garnieren 1 EL Rapsöl für Gurkensalat 150 ml Früchtetee 5 g Zucker für Tee
Spätmahlzeit	125 g Apfel

Nährwerte:
Energie: 2600 kcal; Eiweiß: 100 g
Kalium: 2140 mg; Phosphor: 1200 mg
Trinkmenge: 550 ml

Anleitung

In 3 Schritten zur richtigen Ernährung

Die **Ernährungspyramide für Dialysepatienten** (siehe Innenseite 1) bietet Ihnen die breite Vielfalt der Lebensmittelgruppen. Davon ausgehend werden Sie in **drei leicht verständlichen Schritten** zu einer dialysegerechten Ernährung geführt, die Ihnen eine optimale Energie- und Eiweißzufuhr gewährleistet. Gleichzeitig ist die Aufnahme von Kalium und Phosphat begrenzt.

Essen ist immer auch Lebensqualität – genießen Sie es!

Meine Auswahl

1. Schritt: Wählen Sie die empfohlenen Lebensmittel aus.

Dadurch gelingt es, die Kalium- und Phosphatzufuhr zu reduzieren.
Die Eignung der Lebensmittel ist durch grüne und rote Farbhinterlegung erkennbar:

- ● empfehlenswerte Lebensmittel
- ● nicht empfehlenswerte Lebensmittel

Meine Portionen

2. Schritt: Wählen Sie die geeigneten Portionsmengen und -größen aus.

So erhalten Sie genügend Energie und Eiweiß.
Kleinere Menschen orientieren sich an den kleinen Portionsangaben, größere Menschen an den höheren.

Beispiel Getreideprodukte:
Eine kleine Person wählt 5 Portionen, z. B.:

morgens 1 Brötchen
mittags 1 Portion Reis, zum Kaffee 1 Stück Kuchen,
abends 2 Scheiben Graubrot

Eine größere Person wählt 7 Portionen.

Meine Zubereitung

3. Schritt: Bereiten Sie Ihr Essen und Ihre Getränke zu.

Für jede Lebensmittelgruppe erhalten Sie zusätzliche Hinweise, wie Sie Phosphat und Kalium einsparen können.

vitasyn medical

Info

Ernährung – meine Schwerpunkte als Dialysepatient

Energie

Es ist wichtig, stets genügend zu essen, um sich mit ausreichend Energie und Nährstoffen zu versorgen und einer Mangelernährung vorzubeugen. Im Fall einer Unterversorgung werden die körpereigenen Energiereserven und die Muskulatur abgebaut. Die Folgen sind eine verminderte Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Was kann ich tun?
Sofern kein Übergewicht vorliegt, sollte bei der Zusammenstellung der Nahrung auf eine ausreichende Energiezufuhr geachtet werden. Untergewichtige Patienten wählen bei der Zusammenstellung die größeren Portionen aus und sollten ggf. auf eine energie- und eiweißreiche Zusatznahrung zurückgreifen, wie z. B. **restoric® nephro intraD, restoric® nephro drink** oder **restoric® nephro intensiv**.

Eiweiß

… ist der wichtigste Aufbaustoff für den Körper. Mit jeder Dialysebehandlung geht Eiweiß jedoch über die Dialysierflüssigkeit verloren. Ein dadurch entstehender Eiweißmangel führt zum Abbau von Muskelmasse, körperlicher Schwäche und Wundheilungsstörungen.

Was kann ich tun?
Durch die Auswahl eiweißreicher Lebensmittel aus den Gruppen der Milch-, Fleisch-, Fisch- und Getreideprodukte können diese Verluste ausgeglichen werden. Gelingt dies nicht, sollte auf eine energie- und eiweißreiche Zusatznahrung zurückgegriffen werden, wie z. B. **restoric® nephro intraD, restoric® nephro drink** oder **restoric® nephro intensiv**.

Kalium

… ist ein bedeutender Mineralstoff für die Muskelregulation. Es ist in fast allen Lebensmitteln enthalten, in besonderem Maß in Obst, Gemüse und Kartoffeln. Bei einem Nierenversagen kann Kalium nicht mehr ausreichend über die Niere ausgeschieden werden, sodass der Kaliumgehalt im Blut gefährlich ansteigen kann. Als Folge können Herzrhythmusstörungen oder sogar ein Herz-Kreislauf-Stillstand entstehen.

Was kann ich tun?
Besonders kaliumreiche Lebensmittel sind in der Auswahltabelle (Schritt 1) mit einem „K" gekennzeichnet und sollten nur in geringem Maß verzehrt werden. Zusätzlich lässt sich der Kaliumgehalt bestimmter Lebensmittel mit den in Schritt 3 angeführten Zubereitungsmethoden weiter verringern.

Phosphat

… ist eine Mineralstoffverbindung, die wichtig für den Knochenstoffwechsel ist. Bei eingeschränkter Nierenfunktion kann Phosphat nicht mehr ausreichend ausgeschieden werden. Auch durch die Dialysebehandlung kann es nur in begrenztem Umfang aus dem Blut entfernt werden. Anders als Kalium lässt sich Phosphat auch nicht durch bestimmte Zubereitungsarten aus den Lebensmitteln entfernen.
Zu hohe Phosphatkonzentrationen können Knochenerkrankungen fördern und zu Gefäßverkalkungen sowie -verschlüssen führen.

Was kann ich tun?
Es sollte auf besonders phosphatreiche Lebensmittel (in Schritt 1 mit „P" gekennzeichnet) verzichtet werden. Vom Arzt verordnete Phosphatbinder sollen zu phosphatreichen Mahlzeiten eingenommen werden.

Flüssigkeit

Wasser kann bei chronischem Nierenversagen nicht mehr ausreichend aus dem Körper ausgeschieden werden. Die tägliche Flüssigkeitsaufnahme orientiert sich am noch vorhandenen Restharn. Die genaue Trinkmenge legt der Arzt fest.
Wird täglich zu viel Flüssigkeit aufgenommen, kommt es zu Wassereinlagerungen im Körper. Dies kann zu Ödembildung und Bluthochdruck führen. Zudem ist die Dialysebehandlung für den Kreislauf deutlich belastender, da dem Körper mehr Wasser entzogen werden muss.

Was kann ich tun?
Entscheidend ist, das Durstgefühl gar nicht erst aufkommen zu lassen. Dies kann gelingen, indem sehr süße, salzige oder scharfe Speisen und Getränke gemieden werden. Kleine Eiswürfel, Zitronenstückchen, Mundsprays, zuckerfreie Pfefferminzbonbons und Kaugummi können bei der Linderung des akuten Durstgefühls helfen. Auch durch das Würzen mit Kräutern, wie Petersilie und Schnittlauch, kann Kochsalz eingespart werden. Nach ärztlicher Absprache können bestimmte Medikamente mit den Mahlzeiten eingenommen werden, um zusätzlich Trinkflüssigkeit einzusparen.

Copyright © vitasyn medical GmbH – Nachdruck oder Vervielfältigung nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung zulässig.

Wenn Sie Fragen, Anregungen oder Wünsche haben, erreichen Sie uns unter der Hotline: **030 63104790**

601411/06/2023

vitasyn medical GmbH | Segelfliegerdamm 95 | 12487 Berlin
Fon 030 6310479-0 | Fax 030 6310479-59 | info@vitasyn.de
vitasyn.de | **vitasynshop.de**

vitasyn medical

Brigitte, Dialysepatientin

Ich habe gewichtige Gründe.

Denn jedes Kilo zählt.
restoric® hilft mir dabei.

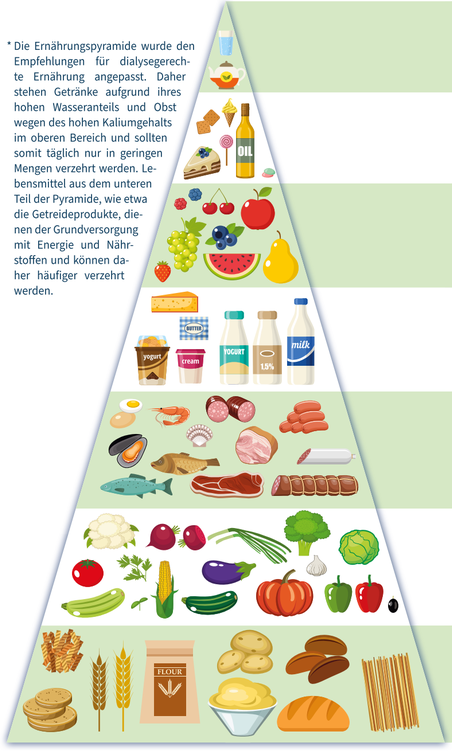
In 3 Schritten zur richtigen Ernährung –
Eine Anleitung für Dialysepatienten

vitasyn medical

Pyramide

Meine Lebensmittel – aus welchen Gruppen wähle ich aus?*

* Die Ernährungspyramide wurde den Empfehlungen für dialysegerechte Ernährung angepasst. Daher stehen Getränke aufgrund ihres hohen Wasseranteils und Obst wegen des hohen Kaliumgehalts im oberen Bereich und sollten somit täglich nur in geringen Mengen verzehrt werden. Lebensmittel aus dem unteren Teil der Pyramide, wie etwa die Getreideprodukte, dienen der Grundversorgung mit Energie und Nährstoffen und können daher häufiger verzehrt werden.



1. Schritt

Meine Auswahl – welche Lebensmittel sind für mich geeignet?

GETRÄNKE

- ● Mineralwasser, Früchtetee, schwarzer Tee, Kaffee, Malzkaffee, stark verdünnte Fruchtsäfte
- ● Obst- und Gemüsesäfte[a], Kakao[K,P], Wein[K], Cola[P]; regelmäßiger Alkoholkonsum (Suchtpotenzial!)

FETT SÜSSES KNABBEREIEN

- ● Hochwertige Pflanzenöle (Olivenöl, Rapsöl, Maiskeimöl), Butter, Margarine, Schmalz, Mayonnaise
  Knabbereien: Popcorn, Reiswaffeln, Gummibärchen
- ● Nüsse[K,P], Salzstangen[S], Erdnussflips[P,S], Kartoffelchips[K,S]; kakaohaltige Süßwaren[K,P], Pralinen[K,P], Lakritze[K,P]

OBST

- ● **Obstsorten aus Konserven, allerdings ohne Saft:** Ananas, Apfelmus, Birne, Erdbeeren, Himbeeren, Pflaumen, Preiselbeeren, Sauerkirschen
  Frischobstsorten: Apfel, Birne, Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Orange, Wassermelone
  Sonstiges: Konfitüre, Rote Grütze, Fruchteis
- ● Aprikosen[K], Avocado[K], Banane[K], Brombeeren[K], Holunderbeeren[K], Honigmelone[K], Johannisbeeren[K], Süßkirschen[K], Kiwi[K], Mango[K], Mirabellen[K], Pfirsich[K], Pflaumen[K], Quitte[K], Stachelbeeren[K], Trockenfrüchte[K], Weintrauben[K]

MILCH UND MILCHPRODUKTE

- ● Wasser-Sahne-Gemisch als Milchersatz (z. B. als Grundlage für Milchspeisen und Puddings), Kaffeesahne, Harzer[S], Hüttenkäse, Speisequark, Camembert (60 %), Frischkäse (60 %), Brie (60 %), Butterkäse, alle besonders fettreichen Käsesorten, Quarkspeisen
- ● Milch[K,P], Kondensmilch[P], Kaffeeweißer[P]; Joghurt[P]; Cheddar[P], Emmentaler[P], Gruyère[P], Schmelzkäse[P], Kochkäse[P], Schafskäse[P], Milchspeiseeis[K,P], Puddings und Cremes auf Milchbasis[K,P]

FLEISCH UND FLEISCHPRODUKTE FISCH EIER

- ● **Fleisch:** Geflügel, Kalb, Rind, Schwein, Wild
  Wurst: Bierschinken, Blutwurst, Corned Beef, Fleischwurst, Jagdwurst, Leberwurst, Mettwurst, Mortadella, Schinken roh, Wiener Würstchen
  Fisch: Bismarckhering (wässern), Scholle, Dorsch, Lachsfilet, Rotbarsch, Zander, Fischstäbchen, Sardinen, Krabben
  Eier: Ei, Rührei, Spiegelei, Frühstücksei
- ● **Fleisch und Fleischprodukte:** Alle Innereien[P], Fleischkonserven[P,S], Leberkäse[P,K,S], Kasseler[P,K,S]
  Fisch: Brathering[P,S], Räucherfischwaren[P,S], Fischkonserven[P,S]; **Eier:** Reines Eigelb[P]

GEMÜSE SALAT KRÄUTER

- ● **Gut geeignet:** Chicoree, Chinakohl, Gurke, Zwiebeln, Shiitake-Pilze
  Konserven ohne Flüssigkeit: Champignons, grüne Bohnen, Pfifferlinge, Sauerkraut (waschen)
  In kleinen Mengen geeignet: Auberginen, frische grüne Bohnen, Steckrüben, Möhren, Paprikaschoten, Porree, Radieschen, Tomaten, Rotkohl, Wirsing, Spargel
- ● Gemüsesäfte[a], Hülsenfrüchte[P,K]; Frischgemüse mit hohem Kaliumgehalt wie: Blumenkohl[K], Broccoli[K], Erbsen[K], Fenchel[K], Grünkohl[K],Kohlrabi[K], Rosenkohl[K], Rettich[K], Rote Bete[K], Schwarzwurzeln[K], Spinat[K], Pilze[K]

KARTOFFELN GETREIDEPRODUKTE

- ● Brötchen, Weißbrot, Toast, Grau- und Mischbrote, Zwieback, Cornflakes, Kuchen aus Blätter-, Mürbe- und Hefeteig, Pfannkuchen (Berliner), Sandkuchen, Biskuit, Kleingebäck, Nudeln, Reis, Grieß, Kartoffeln nach kaliumarmer Zubereitung
- ● Vollkornbrot[K,P], Pumpernickel[K,P], Früchtebrot[K], Haferflocken[K,P], Müsli (mit Schokolade[K,P], Nüssen[K,P] oder Trockenobst[K]), Nusskuchen[K,P], Kartoffelflockenpüree[K], Pommes frites[K,S], Pellkartoffeln[K]

2. Schritt

Meine Portionen – wie viel sollte ich pro Tag essen?

Wählen Sie geeignete Getränke aus. Die erlaubte Trinkmenge ergibt sich durch das Volumen der **Resturinausscheidung + 500 bis 800 ml**. Die genaue Menge wird vom Arzt festgelegt.

1–2 Teelöffel (5–10 g) Streichfett (z. B. Butter oder Margarine) pro Scheibe Brot oder Brötchen
1–2 Esslöffel (10–20 g) Pflanzenöl zum Kochen/Braten und für die Zubereitung von Salaten
1 Portion (30 g) Süßes bzw. Knabbereien

2 Portionen (200 g) Obst pro Tag; bewährt hat sich hierbei die Aufteilung in zwei Portionen:
1 Portion (100 g) geeignetes Frischobst und
1 Portion (100 g) geeigneter Kompott ohne Saft

3 Portionen geeignete Milchprodukte pro Tag, z. B.
2 Portionen (à 30 g) Käse <u>und</u>
1 Portion (à 100 g) Quark bzw. Quarkspeise <u>oder</u>
1 Portion (à 150 g) Pudding mit Wasser-Sahne-Gemisch

1 Portion (100–150 g) Fleisch an <u>5 Tagen</u> in der Woche
1 Portion (100–150 g) geeigneter Fisch an 1 Tag in der Woche
1 Eierspeise aus 1 bis 2 Eiern (z. B. Rührei mit Kartoffeln) an <u>1 Tag</u> in der Woche
1–2 Portionen (à 30 g) geeigneter Wurstaufschnitt täglich

2 kleine Portionen (200–300 g) geeignetes Gemüse, kaliumarm zubereitet, z. B.
1 Portion (200 g) geeignetes Konservengemüse ohne Flüssigkeit oder gut geeignetes Frischgemüse und
1 Portion (100 g) in kleinen Mengen geeignetes Frischgemüse

5 bis 7 Portionen Getreideprodukte pro Tag, z. B.
5 Scheiben Brot
1 Stück Kuchen
1 Portion (100–200 g) Nudeln oder Reis gegart oder **1 Portion (150–200 g) Kartoffeln** nach kaliumarmer Zubereitung

Die Getreideprodukte sind untereinander austauschbar; z. B. kann anstatt des Kuchens auch eine weitere Scheibe Brot verzehrt werden.

3. Schritt

Meine Zubereitung – wie bereite ich die Lebensmittel richtig zu?

Kaliumeinsparung:
- Säfte mit Wasser verdünnen

Flüssigkeitseinsparung:
- Früchteteees mit einem Spritzer Zitronensaft eignen sich als Durstlöscher
- Zur Erfrischung Eiswürfel aus Wasser und Zitronensaft ins Getränk geben
- Kleine Trinkgefäße verwenden

Energiezufuhr:
- Durch Fette, am besten in Form von hochwertigen Pflanzenölen, kann die Energiezufuhr erhöht werden.

Kaliumeinsparung:
- Vor dem Verzehr von Kompott bzw. Konservenobst stets den Saft weggießen

Kalium- und Phosphateinsparung:
- Milchersatz aus Wasser und Sahne herstellen: 1 Teil Sahne mit 2–3 Teilen Wasser vermischen
- Milchersatz ist für die Zubereitung von Grießbrei, Pudding oder Vanillesoße geeignet

Kaliumeinsparung:
- Fleisch in der doppelten Wassermenge schmoren oder kochen, Bratensaft/-fond nicht verzehren, sondern weggießen
- Bei der Zubereitung von Würstchen aus Konserven frisches Wasser verwenden
- Kein Kochsalzersatzmittel (Diätsalz) verwenden, enthält viel Kalium

Phosphateinsparung:
- Für Rührei oder Aufläufe überwiegend Eiklar verwenden

Kaliumeinsparung:
- Gemüse stets klein schneiden (Oberflächenvergrößerung, Kalium tritt beim Kochen besser aus)
- Gemüse in viel Wasser kochen, Kochwasser weggießen
- Dämpfen und Dünsten sowie Eintöpfe sind nicht empfehlenswert
- Bei Konserven die Flüssigkeit weggießen und Inhalt vor der Zubereitung abspülen, da dieser häufig stark gesalzen ist

Kaliumeinsparung:
- Kartoffeln klein schneiden, mit der 8- bis 10-fachen Wassermenge kochen, Kochwasser weggießen

Phosphateinsparung:
- Zum Backen Natron oder Weinstein-Backpulver[a] verwenden, ideal ist Hefeteig

● empfehlenswert ● nicht empfehlenswert K = kaliumreich, P = phosphatreich, S = salzreich