Beispiele Wie ein Tagesplan aussehen könnte

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

Tagesbeispiel für eine kleinere Persor (Größe: ca. 1,62 m, Gewicht ca. 58 kg) Zusammenstellung anhand der kleinen Portionsangaben

Mahlzeit Lebensmittel Frühstück 1 Scheibe Weißbrot 1 Roggenbrötchen

> 15 g Butter 20 g Himbeer-Konfitüre 20 g Blütenhonig 30 g Hüttenkäse 2 Stück Radieschen

400 ml Rooibos-Tee

2. Frühstück 120 g Apfel 300 ml Mineralwasser

150 g Nudeln (eifrei, gegart) 150 g Tomaten

75 g Champignons (Konserve) 40 g Schalotten

Basilikum 10 g geriebener Parmesan

1 TL Olivenöl zum Braten 50 g Eisbergsalat

1 EL Olivenöl als Salatdressing

Kräuter

100 g Vanillepudding (Sahne-Wasser-Basis) 30 g Fruchtkompott (ohne Saft) Honig oder Zucker zum Süßen

300 ml Mineralwasser 80 g Obstkuchen mit Biskuitteig

250 ml Kaffee mit 5 g Zucker 2 Scheiben Graubrot

20 g Margarine (halbfett) 30 g Kochschinken

20 g Frischkäse mit Petersilie 100 g Gurke

1 EL Rapsöl für Gurkensalat 250 ml Pfefferminztee 200 ml Fruchtsaftschorle

150 ml Kräutertee Spätmahlzeit

1 Scheibe Vollkornknäckebrot 25 g vegetarischer Brotaufstrich

Nährwerte:

Energie: 1850 kcal; Eiweiß: 52 g; Phosphor: 868 mg; Kalium: 2079 mg; Trinkmenge: 1850 ml

Tagesbeispiel für eine größere Person (Größe: ca. 1,76 m, Gewicht ca. 75 kg) Zusammenstellung anhand der größeren Portionsangaben

Mahlzeit Lebensmittel Frühstück

2 Scheiben Weißbrot mit 20 g Butter 30 g Marmelade 1 Weizenbrötchen mit

25 g Frischkäse (Vollfettstufe) 30 g Cherrytomaten (2 Stück)

Basilikumblätter 200 ml Kaffee mit 5 g Zucker 200 ml Fruchtsaftschorle

2. Frühstück 125 g Ananas (Konserve)

Mittagessen 150 g Reis (gegart)

50 g Rinderhack 70 g Aubergine 50 g Zucchini 1 kleine Zwiebel

Petersilie 1 EL Olivenöl zum Braten

150 ml Früchtetee

50 g Kopfsalat 1 EL Olivenöl und

1 EL Balsamico-Essig als Salatdressing

200 g Grießspeise mit Zimt (Sahne-Wasser-Basis) 400 ml Mineralwasser

100 g Apfelkuchen

200 ml Kaffee mit 5 g Zucker 3 Scheiben Graubrot mit

20 g Margarine (halbfett)

25 g Gouda

1 Scheibe Bierschinken 10 g Hüttenkäse 15 g Marmelade

30 g Gurke 300 ml Kräutertee 200 ml Mineralwasser

250 ml Früchtetee Spätmahlzeit

> 100 g Joghurt natur 1,5 % Fett mit 1 EL Ahornsirup

Nährwerte:

Energie: 2282 kcal; Eiweiß: 65 g; Phosphor: 934 mg; Kalium: 1917 mg; Frinkmenge: 1900 ml

Anleitung In 3 Schritten zur richtigen Ernährung

Die Ernährungspyramide für Patienten mit einer chronischen Nierenerkrankung ohne Dialysebehandlung (siehe Innenseite 1) bietet Ihnen die breite Vielfalt der Lebensmittelgruppen. Davon ausgehend werden Sie in drei leicht verständlichen Schritten zu einer angepassten, nierenfreundlichen Ernährung geführt, die eine optimale Energiezufuhr gewährleistet. Gleichzeitig ist die Aufnahme von Eiweiß, Kalium und Phosphat

Essen ist immer auch Lebensqualität – genießen Sie es!

1. Schritt: Wählen Sie die empfohlenen Lebensmittel aus.

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

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

So erhalten Sie genügend Energie und Nährstoffe bei einer gleichzeitig

angemessenen Eiweißzufuhr. Kleinere Personen orientieren sich an den

kleinen Portionsangaben, größere Personen an den höheren.

- empfehlenswerte Lebensmittel
- nicht empfehlenswerte Lebensmittel

Beispiel Getreideprodukte: Eine kleine Person wählt 6 Portionen, z. B.:

morgens 1 Brötchen, 1 Scheibe Weißbrot

mittags 1 Portion Reis: zum Kaffee 1 Stück Kuchen abends 2 Scheiben Graubrot

Eine größere Person wählt 8 Portionen.

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

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

Ernährung bei chronischer Nierenerkrankung – meine Schwerpunkte

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

Was kann ich tun?

Sofern kein Übergewicht vorliegt, sollte bei der Zusammenstellung der täglichen Nahrung auf eine ausreichende Energiezufuhr geachtet werden. Untergewichtige Patienten wählen bei der Zusammenstellung die größeren Portionen aus und sollten ggf. auf eine energiereiche Zusatznahrung, wie z.B. restoric® nephro prae, zurückgreifen - unter Berücksichtigung einer bedarfsgerechten Eiweißzufuhr.

... ist ein lebensnotwendiger Baustein für den Körper. Eine stark eiweißreiche Kost kann jedoch das Fortschreiten einer Nierenerkrankung begünstigen, da die Eiweißabbauprodukte über die Nieren ausgeschieden werden. Falls keine Mangelernährung vorliegt, sollte daher eine moderate, tägliche Eiweißaufnahme zur Entlastung der Nieren angestrebt werden.

Was kann ich tun?

Die tägliche Zufuhr von eiweißreichen Lebensmitteln (siehe Schritt 2) einschränken und auf eine hochwertige Eiweißzusammensetzung der Kost achten, indem tierische sowie pflanzliche Lebensmittel bei der Zubereitung der Mahlzeit miteinander kombiniert werden (z.B. ein Gericht aus Kartoffeln und Hühnerei).

Kalium

... ist ein bedeutender Mineralstoff für die Muskelregulation. Es ist in fast allen Lebensmitteln enthalten, in besonderem Maß in Obst. Gemüse und Kartoffeln. Mit fortschreitender Nierenschädigung kann Kalium nicht mehr ausreichend über die Niere ausgeschieden werden, sodass der Kaliumgehalt im Blut möglicherweise gefährlich ansteigt. Die Folgen sind Herzrhythmusstörungen und im schlimmsten Fall sogar ein Herz-Kreislauf-Stillstand.

Was kann ich tun?

vitasyn.de | vitasynshop.de

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.

vitasyn medical GmbH | Segelfliegerdamm 95 | 12487 Berlin

Fon 030 6310479-0 | Fax 030 6310479-59 | info@vitasyn.de

... ist eine Mineralstoffverbindung, die wichtig für den Knochenstoffwechsel ist. Bei eingeschränkter Nierenfunktion kann Phosphat nicht mehr ausreichend ausgeschieden 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?

Vermeiden Sie besonders phosphatreiche Lebensmittel (in Schritt 1 mit "P" gekennzeichnet). Da eiweißreiche Nahrungsmittel in der Regel gleichzeitig sehr phosphathaltig sind, verringert eine moderate Eiweißzufuhr die Menge an aufgenommenem Phosphat, Versuchen Sie außerdem, auf Produkte mit phosphathaltigen Zusatzstoffen zu verzichten. Vom Arzt verordnete Phosphatbinder sollen zu phosphatreichen Mahlzeiten eingenommen werden.

Bei chronischer Nierenerkrankung im Frühstadium kann eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme die Nierenleistung unterstützen. Sollte es im fortgeschrittenen Verlauf der Nierenerkrankung zu Wassereinlagerungen im Gewebe kommen, empfiehlt der Arzt möglicherweise eine Einschränkung der täglichen Trinkmenge.

.. spielt eine wesentliche Rolle bei der Regulation des Wasserhaushaltes. Eine salzarme Ernährung kann sich bei Bluthochdruck und Wassereinlagerungen positiv auswirken.

Was kann ich tun?

Vermeiden Sie salzreiche Lebensmittel (in Schritt 1 mit "S" gekennzeichnet), insbesondere Fertiggerichte sind oftmals sehr salzhaltig. Verwenden Sie Salz bei der Zubereitung von Lebensmitteln nur sparsam, stattdessen können frische Kräuter und reine Gewürze für Geschmacksvielfalt sorgen. Auf Diätsalze sollte verzichtet werden, da diese viel Kalium enthalten können.

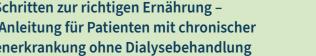
Copyright © vitasyn medical GmbH - Nachdruck oder Vervielfältigung nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung zulässig.

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

In 3 Schritten zur richtigen Ernährung -Eine Anleitung für Patienten mit chronischer Nierenerkrankung ohne Dialysebehandlung

Tom, Patient mit chronischer Niereninsuffizienz







Pyramide Meine Lebensmittel - aus welchen Gruppen wähle ich aus?* * Die Ernährungspyramide wurde den Ernährungsempfehlungen für Patienten mit einer chronischen Nierenerkrankung angepasst. Daher stehen Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milch-

79

produkte wegen des hohen Eiweißgehalts im oberen Bereich und sollten somit täglich nur in begrenzten Mengen verzehrt werden. Lebensmittel aus dem unteren Teil, wie Gemüse und Getreideprodukte, dienen der Grundversorgung mit Energie und Nährstof-



alle besonders fettreichen Käsesorten, Quarkspeisen

Milchspeiseeis^{K,P}, Puddings und Cremes auf Milchbasis^{K,P}

Milch^{K,P}, Kondensmilch^P, Kaffeeweißer^P, Buttermilch^{K,P}, Kefir^{K,P}, Joghurt^{K,P}

Cheddar^P, Emmentaler^P, Gruyère^P, Schmelzkäse^{P,S}, Kochkäse^P, Schafskäse^{P,S};

Grapefruit, Mandarinen, Wassermelone: Sonstiges: Rote Grütze, Fruchteis

Schritt Meine Auswahl – welche Lebensmittel sind für mich geeignet?

2. Schritt Meine Portionen - wie viel sollte ich pro Tag essen?

3. Schritt Meine Zubereitung - wie bereite ich die Lebensmittel richtig zu?

• Durch die Anreicherung mit Fett kann die Energiezufuhr erhöht werden, wofür

• Bei der Zubereitung von Würstchen aus Konserven frisches Wasser verwenden

normalem Fettgehalt ausgewählt werden (keine Light-Produkte).

• Fleisch in der doppelten Wassermenge schmoren oder kochen.

Kein Kochsalzersatzmittel (Diätsalz) verwenden, enthält viel Kalium

Bratensaft/-fond nicht verwenden, sondern weggießen

• Für Rührei oder Aufläufe überwiegend Eiklar verwenden

alternativ: Hafer- oder Reisdrink als Milchersatz verwenden

• Milchersatz ist für die Zubereitung von Grießbrei, Pudding oder

Vanillesoße geeignet (z. B. Reisdrink-Vanillepudding mit Himbeersirup)

• Milchersatz aus Wasser und Sahne herstellen:

1 Teil Sahne mit 2-3 Teilen Wasser vermischen:

hochwertige Pflanzenöle am besten geeignet sind. Außerdem sollten Produkte mit

FETT SÜSSES **BROTAUFSTRICH KNABBEREIEN**

EIER

MILCH UND

MILCHPRODUKTE

HAFER-/REISDRINK

FLEISCH UND FLEISCHPRODUKTE FISCH

 Hochwertige Pflanzenöle (Olivenöl, Rapsöl, Maiskeimöl), Butter, Margarine, Schmalz, Mayonnaise; Brotaufstrich: Honig, Konfitüre, Marmelade, vegetarische Pasten: Knabbereien/Süßes: Popcorn, Reiswaffeln, Russisch Brot, Gummibärchen

Brotaufstrich auf Nussbasie^{K,P}, Nougat^{K,P}; Knabbereien/Süßes: Nüsse^{K,P}, Kräcker^s, Salzstangen^s, Erdnussflips^{P,S} Kartoffelchips^{K,S}, Kürbiskerne^{K,P}; kakaohaltige Süßwaren^{K,P}, Pralinen^{K,P}, Lakritze^{K,P}, Schokolade^{K,P}, Marzipan^{K,P}

• Fleisch, Wurst, Fisch: alle Sorten, frisch oder gefroren; Eier: Rührei, Spiegelei, Frühstücksei

Im Allgemeinen sehr salzige, gepökelte Produkte; Fleisch und Fleischprodukte: Alle Innereien^P, Fleischkonserven^{P,S} Leberkäse^{P,S}, Kasseler^{P,S}; **Fisch:** Brathering^{P,S}, Räucherfischwaren^{P,S}, Fischkonserven^{P,S}

Wasser-Sahne-Gemisch, Hafer- oder Reisdrink als Milchersatz (z. B. als Grundlage für Milchspeisen und Puddings),

Süßmolke, Kaffeesahne, Crème fraîche, Mascarpone, Frischkäse (Doppelrahmstufe), eher Weich- als Hartkäse^p,

• Konserven ohne Flüssigkeit: Ananas, Apfelmus, Birne, Erdbeeren, Himbeeren, Mandarinen, Pfirsich, Pflaumen,

Preiselbeeren, Sauerkirschen; Frischobstsorten: Apfel, Birne, Erdbeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Orange,

Aprikosen^k, Avocado^k, Banane^k, Holunderbeeren^k, Johannisbeeren^k, Süßkirschen^k, Kiwi^k, Mango^k, Honigmelone^k

Mirabellen^k, Pfirsich^k, Pflaumen^k, Quitten^k, Stachelbeeren^k, Nektarinen^k, Feigen^k, Trockenfrüchte^k

1/2 Portion (50 g) Fleisch oder 1 Portion (30 g) geeigneter Aufschnitt an 3-4 Tagen pro Woche 1 Portion geeigneter Fisch 1 x pro Woche

1 Eierspeise aus 1–2 Eiern (z. B. Rührei mit Kartoffeln) 1 x pro Woche

1–2 Teelöffel (5–10 g) Streichfett (z.B. Butter oder Margarine) pro Scheibe Brot oder Brötchen

2-3 Esslöffel (20-30 g) Pflanzenöl zum Kochen/Braten und für die Zubereitung von Salaten

2-3 Portionen geeignete Milchprodukte pro Tag z. B.

1 Portion (120 g) Pudding mit Wasser-Sahne-Gemisch und

1 Portion (30 g) Weichkäse oder

1 Portion (30 g) Süßes bzw. Knabbereien

3-4 Portionen (à 20-25 g) geeigneter Brotaufstrich

1-2 Portionen (à 30 g) Frischkäse oder Quark

2-3 Portionen (200-300 g) geeignetes Obst pro Tag; bewährt hat sich hierbei die Aufteilung in folgende Portionen:

1-2 Portion/en (200 g) geeignetes Frischobst und 1 Portion (100 g) geeignetes Konservenobst ohne Saft (z. B. als Kompott) Kaliumeinsparung:

Energiezufuhr:

Kaliumeinsparung:

Phosphateinsparung:

Eiweiß-, Kalium- und

Phosphateinsparung:

• Vor dem Verzehr von Kompott bzw. Konservenobst stets den Saft weggießen

OBST

GEMÜSE SALAT KRÄUTER

GETREIDE

KARTOFFELN

GETREIDEPRODUKTE

• Gut geeignet: Chicoree, Chinakohl, Eisberg- und Kopfsalat, Gurke, Zwiebeln, Shiitake-Pilze Konserven ohne Flüssigkeit: Champignons, grüne Bohnen, Pfifferlinge, Sauerkraut (waschen), Kidneybohnen In kleinen Mengen geeignet: Auberginen, Steckrüben, Möhren, Gemüsepaprika, Porree, Radieschen, Tomaten, Rotkohl, Weißkohl, Wirsing, Spargel, Zuckermais, Zucchini

 Gemüsesäfte^k, Hülsenfrüchte^{k,p}, Tofu^k; Frischgemüse mit hohem Kaliumgehalt wie: Broccoli^k, Erbsen^k, Endivien^k, Fenchel^k, Feldsalat^k, Grünkohl^k, Kohlrabi^k, Rosenkohl^k, Rettich^k, Rote Bete^k, Schwarzwurzeln^k, Spinat^k, Pilze^k

 Brötchen, Weißbrot, Toast, Grau- und Mischbrot, Zwieback, Cornflakes, Kuchen aus Blätter-, Mürbe- und Hefeteig, Berliner Pfannkuchen, Sandkuchen, Biskuit, Nudeln, Glasnudeln, Reis, Grieß, Kartoffeln nach kaliumarmer Zubereitung Zur zusätzlichen Sättigung können eiweißarme Backwaren (Reformhaus) verwendet werden!

 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

3 kleine Portionen (300–400 g) geeignetes Gemüse pro Tag, kaliumarm zubereitet, z. B.

2 Portionen (à 100-150 g) des gut geeigneten Frischgemüses und 1 Portion (100 g) geeignetes Konservengemüse ohne Flüssigkeit

6-8 Portionen Getreideprodukte pro Tag, z. B. 4-5 Scheiben Brot oder 4 Brötchen

1 Stück Kuchen (100 g)

1 Portion (200 g) Nudeln oder Reis gegart oder

1 Portion (150 g) Kartoffeln nach kaliumarmer Zubereitung

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

Kaliumeinsparung:

 Gemüse klein schneiden (Oberflächenvergrößerung, Kalium tritt beim Kochen besser aus)

• Gemüse in viel Wasser kochen, Kochwasser weggießen

• Dämpfen und Dünsten sowie Eintöpfe sind nicht empfehlenswert

Salzeinsparung:

• Bei Konserven die Flüssigkeit weggießen und Inhalt vor der Zubereitung abspülen, da diese Produkte häufig stark gesalzen sind

Kaliumeinsparung:

• Kartoffeln klein schneiden, in viel Wasser kochen, Kochwasser weggießen

Phosphateinsparung:

• Zum Backen Natron oder Weinstein-Backpulver^k verwenden, ideal ist Hefeteig

Eiweißmäßigung: • Reduktion von eiweißreichen Produkten

(nur eine Mahlzeit mit Fleisch, Käse oder Quark täglich)

GETRÄNKE

 Mineralwasser, Früchte- und Kräutertee, Schwarzer Tee. Kaffee, Malzkaffee, stark verdünnte Fruchtsäfte

 Obst- und Gemüsesäfte^k, Kakaogetränk^{k,p} Wein^K, Bier^P, Cola^P; regelmäßiger Alkoholkonsum (Suchtpotenzial!) Wenn von ärztlicher Seite keine Einschränkung der Flüssigkeitsmenge besteht, wird eine tägliche Trinkmenge von 1,5-2 Litern empfohlen. Wählen Sie geeignete Getränke aus.

Kaliumeinsparung:

• Säfte^K mit Wasser verdünnen • Kaffee in Maßen, Tee bevorzugen

empfehlenswert
nicht empfehlenswert

K = kaliumreich, P = phosphatreich, S = salzreich

Alle Zubereitungsempfehlungen zur Kalium- und Phosphateinsparung gelten bei erhöhten Kalium- und Phosphatwerten im Blut.