

Ernährungstelegramm für Dialysepatienten

von Huberta Eder



Liebe Dialysepatientinnen und -patienten!

Mit diesem kleinen Ernährungstelegramm möchte ich Ihnen die wichtigsten Merkmale für Ihre Ernährung zukommen lassen.

Essen hält Leib und Seele zusammen.

Dieses bekannte Sprichwort verdeutlicht, dass ein guter Ernährungszustand in besonderem Maße zum Wohlbefinden und zur besseren Lebensqualität von Dialysepatienten beiträgt.

Gute Kenntnisse über den Bedarf der Nährstoffe und die Zusammensetzung der täglichen Ernährung geben die Chance, das Essen abwechslungsreich zu gestalten. Lieblingsgerichte und familiäre Essgewohnheiten sollten möglichst in den täglichen Speiseplan einbezogen werden.

Essen soll in jedem Falle Freude machen, Genuss bereiten und muss vor allen Dingen schmecken.

Kochen soll zum echten Kochspaß werden.

Für nierenkranke Diabetiker gelten die Ernährungsregeln einer Diabeteskost, die in Einklang mit der Ernährung von Dialysepatienten gebracht werden.



Bis auf die Phosphatzufuhr ist die Kost für Patienten mit Peritonealdialyse in der Regel etwas gelockerter.

Die fünf wichtigsten Ernährungsziele

Die ausreichende Zufuhr von

→ Eiweiß und Kalorien.

Die eingeschränkte (angepasste) Zufuhr von

→ Phosphat, Kalium und Flüssigkeit.

Das „WAS – WARUM – WIE“ der täglichen Ernährung

- Wie reagiert mein Körper, wenn ich die einzelnen Nahrungsbestandteile in nicht ausgewogenem Maße zu mir nehme?
- Wie hoch liegt die tägliche Zufuhr?
- In welchen Lebensmitteln sind sie in besonderem Maße enthalten?
- Welche Lebensmittel wähle ich am besten aus?
- Kann ich für einen täglichen Ausgleich sorgen?
- Was sollte ich beim Kochen beachten?

1. Eiweiß



Eiweiß ist ein wichtiger Baustoff für den Körper. Eine mangelnde Eiweißzufuhr fördert den Abbau von körpereigenem Eiweiß.

Die Folgen sind z. B. ein schlechter Ernährungszustand, Kräfteverfall, höhere Infektanfälligkeit. Wird zuviel Eiweiß zugeführt, steigen u. a. die harnpflichtigen Stoffe im Blut an.

- Eiweißbedarf pro Kilogramm Körpergewicht und pro Tag: 1,0 bis 1,2 g bei Hämodialyse bzw. 1,5 g bei Peritonealdialyse, entsprechend etwa 70 – 75 g Eiweiß Gesamtmenge.
- Die tägliche Eiweißmenge wird zu einem Drittel durch den täglichen Verzehr einer Fleischportion (120 g Rohgewicht, entspricht 80 – 90 g gegart) oder Fischportion (150 g Rohgewicht) oder einer Eierspeise (2 Stück) gedeckt. Ergänzt wird die Eiweißmenge durch die Zufuhr von Wurst, Käse, Quark und Ei mit insgesamt 100 g pro Tag (Brotbelag).
- Pflanzliches und tierisches Eiweiß, in Kombination gegessen, verbessert die Eiweißqualität.
Praktische Beispiele: Käsebrot, Kartoffeln mit Ei, Semmelknödel zu Fleischgerichten.



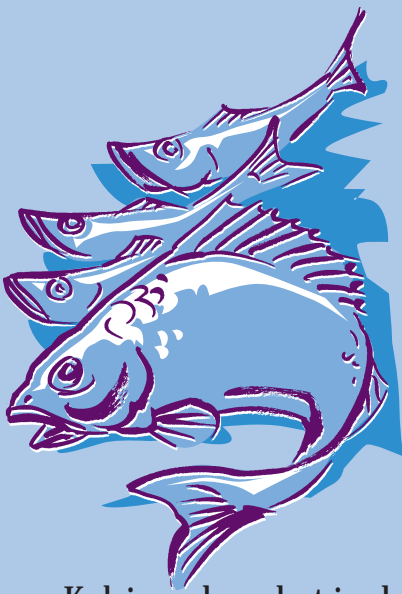
2. Kalorien (körperliche Aktivität)

Wenn die tägliche Kalorienzufuhr unzureichend ist, kommt es u. a. zu Kräfteverfall und unerwünschtem Abbau von körpereigenem

Eiweiß, welches zu Energie verbrannt wird.

Energielieferanten sind jedoch Fette und Kohlenhydrate.

- Bei leichter körperlicher Tätigkeit sollten ca. 35 Kalorien pro Kilogramm Körpergewicht und Tag zugeführt werden. Bei vermehrter körperlicher Tätigkeit ist eine höhere Energiezufuhr notwendig.
- In der Regel wird der Appetit durch Hunger und Sättigung geregelt. Mangelnder Appetit kann jedoch eine Ursache für bestehendes Untergewicht sein.
- Fette wie Margarine, Butter, Öl, Sahne, Majonäse liefern in hohem Maße Kalorien. Bei bestehendem Übergewicht sollte die Fettzufuhr eingeschränkt verzehrt werden; hierbei ist Halbfett-Margarine als Streichfett zu empfehlen.
- Ausreichende Bewegung unterstützt den Aufbau von Körpersubstanz und das allgemeine Wohlbefinden.



3. Phosphat

Phosphat ist schwer dialysierbar und sammelt sich auf Dauer im Körper in hohem Maße an. Eine übermäßige Phosphatzufuhr führt u. a. zu Ablagerungen von

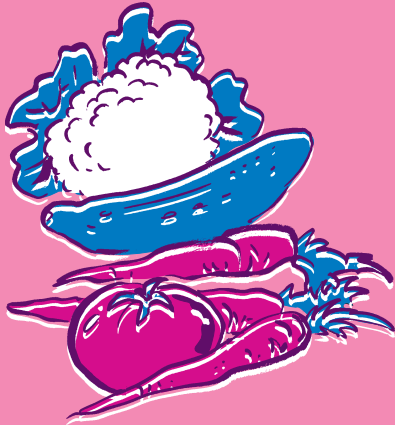
Kalziumphosphat in den Blutgefäßen und Weichteilen des Körpers. Im Laufe der Jahre kommt es zur schmerzhaften Entkalkung der Knochen.

- Mit der Nahrung werden täglich etwa 1000 – 1100 mg Phosphor aufgenommen.
- Eiweißreiche Lebensmittel sind auch gleichzeitig phosphatreich. Da Eiweiß aber in ausreichendem Maße mit der Nahrung zugeführt werden muss, ist hierbei insbesondere auf die richtige Portionsgröße von Fleisch, Fisch, Wurst, Eiern (2 Eigelb entsprechen dem Phosphatgehalt einer Fleischportion) und Käse zu achten (s. Eiweiß).
- Auf besonders phosphatreiche Lebensmittel sollte verzichtet werden: größere Fleisch- und Fischportionen, Leber, Hülsenfrüchte, Vollkornreis/Getreide/Nudeln, Sauerteigbrot, Schmelzkäse mit phosphathaltigem Schmelzsalz, Hartkäse (Emmentaler),

Dosenmilch in größeren Mengen, normales Backpulver (bei größerem Verzehr von Kuchen aus Rührteig und Quark-Ölteig), Schokolade, Nüsse und Mandeln.

- Phosphatzusätze sind kennzeichnungspflichtig. Dazu gehören Zusatzstoffe mit folgenden E-Nummern: E 338, E 339, E 340, E 341 sowie E 450, E 451, E 452. Sie sind auf der Zutatenliste der Lebensmittelverpackung oder auf dem Verkaufsschild lesbar und lassen sich auch an der Wurst- und Käsetheke erfragen. Brühwurst sollte, wenn möglich, ohne Phosphatzusatz verzehrt werden.
- Lezithinpräparate sind reich an Phosphat (als Zusatzstoff: E 322).
- Cola erhöht erfahrungsgemäß den Phosphatspiegel im Blut. Daher sollten Dialysepatienten, die phosphatempfindlich reagieren, den Genuss von Cola einschränken bzw. ganz vermeiden.
- Phosphatbinder müssen in entsprechender Menge zu den Mahlzeiten eingenommen werden. (Anweisungen des Arztes beachten).

4. Kalium



Ein zu hoher Kaliumspiegel im Blut lähmt die Muskulatur und kann bis zum Herzstillstand führen.

- Die Kaliumzufuhr liegt im Allgemeinen bei ca. 2000 mg pro Tag; dabei ist die Restausscheidung zu beachten (eventuell ist eine höhere Kaliumzufuhr möglich).
- Kalium kommt in fast allen Lebensmitteln in unterschiedlicher Höhe vor.

Kaliumreiche Lebensmittel sind z.B. Trockenobst, Nüsse, Mandeln, Steinobst, Kiwi, Bananen, Weintrauben, Schokolade, Broccoli, Spinat, Feldsalat, Meerrettich, Obst- und Gemüsesäfte, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Kaffee, Milch, Fleisch und Fisch.

Kaliumarme Lebensmittel sind z.B. helles Mehl und daraus hergestellte Produkte (Brot, Kuchen, Nudeln), Reis, Ei, Käse, Sahne, Majonäse, Tee, Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Heidelbeeren und gekochte Sauerkirschen.

- Die Kaliumzufuhr lässt sich beeinflussen durch die richtige

- ➔ Lebensmittelauswahl,
- ➔ Portionsgröße,
- ➔ küchentechnische Zubereitung.

Kalium ist gut wasserlöslich. Wenn also ein Lebensmittel in einer ausreichenden Menge Wasser gekocht oder geschmort wird, geht etwa die Hälfte der Kaliummenge in das Kochwasser oder die Schmorflüssigkeit über. Dies soll daher nicht mitverzehrt werden. Das gilt auch für Konservenwasser, welches ebenfalls weggeschüttet werden soll.

Kartoffeln sollten möglichst klein geschnitten, etwa 3 Stunden gewässert, abgespült und anschließend in einer ausreichenden Menge frischem Wasser gekocht werden. Das Kochwasser muss ebenfalls weggeschüttet werden.

Beim Braten und Grillen entsteht kein Kaliumverlust.

- „Diätsalz“ (Kaliumchlorid) ist verboten.





5. Flüssigkeit

(Durstgefühl verringern,
Restausscheidung
beachten)

Eine zu hohe Flüssigkeits-
zufuhr belastet besonders
Herz und Kreislauf.

- In Abhängigkeit von der Restausscheidung wird die Höhe der täglichen Trinkmenge mit dem Arzt festgelegt (ca. 500 – 800 ml).
- Ein Tagesessen, ohne Getränke, enthält ca. einen Liter Wasser.
- Getränke, Obst, Gemüse, Suppen, Soßen, Pudding, Breie sind Beispiele für Lebensmittel mit einem sehr hohen Wassergehalt.
- Zuviel Süßes verstärkt den Durst: Kuchen, Eis, Limonaden, Süßigkeiten und Zucker. Süßstoff ruft kein Durstgefühl hervor, süßt kalorienfrei und ist außerdem bei Übergewicht zu empfehlen.
- Saft- oder Wein-Schorle löscht auch den Durst und ist gleichzeitig kaliumärmer.
- Von Knoblauch ist abzuraten, da er das Durstgefühl verstärkt.
- Bei vermehrter körperlicher Betätigung, Sommerhitze/ Saunabesuch und auch Fieber liegt der Flüssigkeits-

bedarf etwas höher (Personenwaage).

- Mit Kochsalz ist sparsam umzugehen, um das Durstgefühl nicht unnötig zu fördern. Besonders salzhaltig sind: Würzmittel (Brühwürfel, Flüssigwürze), Salzgebäck, roher Schinken, Salami, Räucher- und Pökelfleisch, Fertiggerichte, Essen außer Haus.
- Mineralwasser mit geringem Natrium-Gehalt bevorzugen (unter 150 mg/l)
- Lieber würzen statt salzen!

Schlussgedanken

Mit diesem kleinen Ernährungstelegramm hoffe ich, Ihnen einen kurzen Überblick gegeben zu haben. Vielleicht konnte ich auch gleichzeitig Ihre Neugierde wecken, um mehr über eine abwechslungsreiche und schmackhafte Küche für Dialysepatienten zu erfahren.

Ich wünsche Ihnen allzeit das Beste, recht viel Spaß beim Kochen sowie Freude und Genuss am täglichen Essen.

Folgende Bücher können Sie in der Buchhandlung bestellen:

Bessere Ernährung für Dialysepatienten –
Punkt für Punkt leicht gemacht
(Eder/Schott), Kirchheim-Verlag, Mainz
ISBN 387409328X

Bunte Küche für Dialysepatienten
(Eder; ein Buch mit vielen Koch- und Backrezepten),
Kirchheim-Verlag, Mainz
ISBN 3874093042

Unter www.meineNiere.de finden Sie
im Forum Niere eine Rezeptsammlung



Pharma

Hoffmann-La Roche AG
79630 Grenzach-Wyhlen

● ● ● ● ● www.roche.de