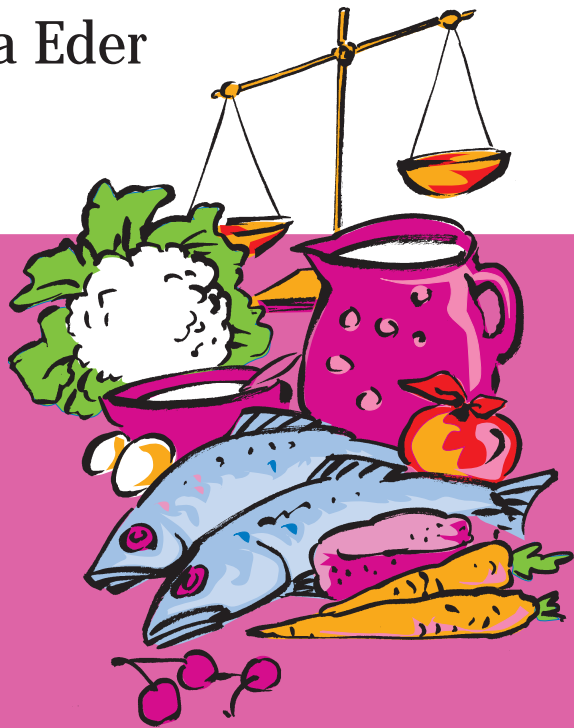


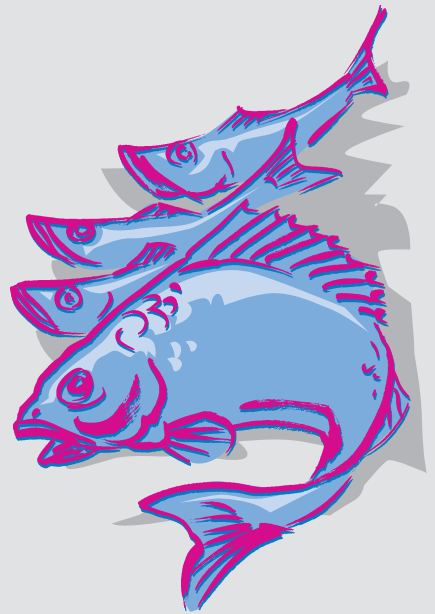
Ernährungstipps für Dialysepatienten

von Huberta Eder



Phosphat

Zu viel Phosphat führt langfristig unmerklich zu einer Ausdünnung der Knochen (Entkalkung) und gleichzeitig zur Verkalkung von Gefäßen und Weichteilen.



Ich muss mich darum phosphatarm ernähren.

Dies ist aber nicht leicht, denn Phosphat kann nicht aus den Lebensmitteln entfernt werden, auch nicht durch Wässern.

Lebensmittel mit viel Eiweiß enthalten viel Phosphat. Trotzdem darf darauf nicht verzichtet werden, weil eine ausreichende Eiweißversorgung sehr wichtig ist.

Mir bleiben nur drei Möglichkeiten Phosphat einzusparen

1. Auf Schmelzkäse in besonderem Maße völlig verzichten, weil bei seiner Herstellung sehr viel Phosphat zugesetzt wird.

Schmelzkäse wird in verschiedenen Variationen angeboten, wie z.B. Scheibletten, Kochkäse, Streichkäse (Ecken), in Blockform als Schnittkäse oder als Pasteten in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen.

Auf der Verpackung stehen für phosphathaltige Zusatzstoffe die E-Nummern 338, 339, 340, 341, 342, 343, 450, 451, 452

2. Lebensmittel einschränken, die von Natur aus viel Phosphat enthalten,

z.B. Leber, Eigelb, Hartkäse (Lindenberger, Emmentaler, Parmesan, ...), Hülsenfrüchte, Nüsse, Mandeln und Roggenvollkornbrot (mit Sauerteig oder Teigsäuerungsmittel hergestellt)

3. Als phosphatarmer Eiweißquelle viel Eiklar statt Eigelb verwenden.

z.B. für Pfannkuchen, Aufläufe, Rührei, ...

Auf diese Weise kann ich den Verbrauch von Phosphatbindern und unerwünschten Nebenwirkungen von aluminiumhaltigen Medikamenten auf den Knochenstoffwechsel einschränken, denn:

Eine phosphatarme Ernährung ist besser als die Einnahme von aluminiumhaltigen Phosphatbindern.

Phosphatbinder müssen mit oder kurz vor den Mahlzeiten eingenommen werden (bitte unbedingt Einnahmевorschriften der Packungsbeilage beachten).

Auf lezithinhaltige Stärkungsmittel muss gänzlich verzichtet werden.

Kalium

Zu viel Kalium lähmt die Muskeln; beim Herzmuskel ist dies lebensgefährlich.



Darum sind mir pro Tag maximal 2.000 mg Kalium erlaubt.

Kalium ist sehr gut wasserlöslich und kann durch Wässern zum Teil herausgelöst werden.

Am meisten Kalium geht verloren, wenn ich die kleingeschnittenen Kartoffeln oder festkochendes Gemüse mit viel Wasser auf 70°C erhitze, möglichst langsam abkühlen lasse und nach drei Stunden das Wasser wegschüttele. Anschließend koche ich mit frischem Wasser noch kurz zu Ende.

Flüssigkeit von kaliumreichen Obst- und Gemüsekonserven sowie Bratensaft nicht verwerten.

Kaliumgehalt einzelner Lebensmittel

bis 150 mg Kalium pro Portion

Apfel, Birne, Heidelbeeren, Sauerkirschen

Gurke, Spargel, Radieschen, Kopfsalat

Käse, Quark, Wurst, Ei

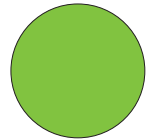
Brot, Käsekuchen

Nudeln, Reis, Cornflakes

Honig, Gelee, Zucker, Eiscreme

Butter, Margarine, Öl, Sahne

Tee, Kaffee



„Freie Fahrt“

150 bis 300 mg Kalium pro Portion

gekochtes oder geschmortes Fleisch ohne Soße

gekochter Fisch ohne Sud

Kartoffeln nach optimaler Vorschrift zubereitet

grüne Bohnen, Karotten, Weißkohl,

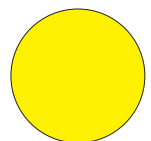
Rotkohl, Chicorée

Pflaumen, Süßkirschen, Weintrauben

Schwarzwälderkirchtorte, Rosinenkuchen

Milch

Schokolade



„Geht noch“

300 bis 450 mg Kalium pro Portion

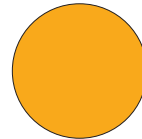
Schnitzel

gekochte Kartoffeln, Kartoffelknödel

Kohlrabi, Rettich, Spinat, Broccoli, Rosenkohl

Gemüsesäfte

Banane, Honigmelone, Kiwi



„Abbremsen, aufpassen“

über 450 mg Kalium pro Portion

Salzersatz (Kaliumchlorid)

Pellkartoffeln, Reibekuchen, Pommes frites, Kartoffelchips

roh verarbeitete Pilze

weiße Bohnen

Früchtebrot



„Stop!“

Wenn ich kaliumreiche Lebensmittel, wie z.B. Schnitzel, esse, muß ich dies durch kaliumarme Speisen ausgleichen.

Flüssigkeit

Wenn mein Körpergewicht zwischen den Dialysen durch Wassereinlagerungen zu stark ansteigt, bekomme ich Ödeme, Herz und Kreislauf werden überlastet und der Blutdruck steigt.



Darum sind mir pro Tag maximal 500–800 ml Trinkflüssigkeit erlaubt. Dazu kommt die Restausscheidung.

Für den Wassergehalt von Lebensmitteln habe ich als Dialysepatient ein besonders feines Gespür: Je saftiger und erfrischender eine Speise (und je größer das Verlangen danach), desto höher ist der Wasseranteil (Obst, Gemüse).

Eine Tabelle zum Nachlesen brauche ich dafür nicht. Die Kontrolle funktioniert über eine gut funktionierende Personenwaage.

Tipps gegen den Durst

1. Keinen Kult ums Trinken machen
sich im Beruf, beim Hobby oder in Gesprächen aktiv mit etwas anderem beschäftigen, lässt den Durst am besten vergessen
2. Die besten Durstlöscher sind
Wasser und alle Tees
Zitronenlimonade ohne Zucker
3. Wenig Salz, denn zuviel Salz macht Durst
verarbeitete Lebensmittel enthalten viel Salz
Würzen statt Salzen
4. Schleimhäute vor dem Austrocknen schützen
zuckerfreie Drops lutschen
statt zu trinken, ein Stückchen Brot essen
frische Luft statt überheizter, trockener Raumluft
5. Trinken genießen
sehr Heißes oder sehr Kaltes genussvoll schlürfen
nicht aus Gewohnheit trinken

Eiweiß

Mein Körper baut ständig einen Teil von seinem eigenen Eiweiß ab, das durch ausreichende Mengen an Nahrungseiweiß ersetzt werden muss.

Ich muss deswegen als Dialysepatient täglich 70 bis 80 g Eiweiß essen.

Zum selber Rechnen:

Pro Tag brauche ich 1,2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht; bei Peritonealdialyse etwas mehr.

Bei 60 kg Körpergewicht sind dies 72 g Eiweiß.

Mein Tageskostplan mit 72 g Eiweiß

könnte z.B. so aussehen:

120 g Fleisch	=	24 g Eiweiß
100 g Wurst, Quark, Ei	=	13 g Eiweiß
100 g Nudeln	=	13 g Eiweiß
250 g Brot und Kuchen	=	20 g Eiweiß
200 g Gemüse und Obst	=	2 g Eiweiß

Die Lebensmittel, die ich für meine Eiweißversorgung brauche, kann ich mir nach dem Eiweißgehalt mit Hilfe einer Lebensmitteltabelle, z.B. „Essen und Trinken – Wie wähle ich vernünftig aus, Nährwerttabelle in 100 g“ zusammenstellen.

Eiweißgehalt verschiedener Lebensmittel

20 g Eiweiß pro 100 g Fleisch, Fisch, Schnittkäse

13 g Eiweiß pro 100 g Wurst, Ei, Quark,
Weichkäse, Nudeln

8 g Eiweiß pro 100 g Brot, Kuchen, Reis

1g Eiweiß pro 100 g Gemüse, Kartoffeln, Obst



Buchtipps:

Bessere Ernährung für Dialysepatienten –
Punkt für Punkt leicht gemacht

(Eder/Schott), Kirchheim-Verlag, Mainz

ISBN 3874093867

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

Huberta Eder

Christian-Rinck-Str. 9

35392 Gießen



Pharma

Hoffmann-La Roche AG
79630 Grenzach-Wyhlen