



Chronische Niereninsuffizienz

Liebe Patientin, lieber Patient,

die Leistung Ihrer Nieren ist herabgesetzt. Deswegen können einige Aufgaben nicht mehr vollständig erfüllt werden:

- ➔ Regulation des Wasser- und Elektrolythaushaltes
- ➔ Entgiftung
- ➔ Hormonbildung
- ➔ Regulation des Säure-Basen-Haushalts

Jedoch können Sie Ihre Nierenfunktion unterstützen, indem Sie folgende Praxisempfehlungen beachten:

- ➔ Wichtig ist eine bedarfsgerechte Energiezufuhr, um einem Gewichtsverlust entgegenzuwirken!
 - Bevorzugen Sie bei Käse- und Wurstsorten eher die fettreichen Varianten (z. B. Leberwurst, Camembert 60 % F.i.Tr.).
 - Verwenden Sie Butter, Sahne, Schmalz, Öl und Speck zum Anreichern der Speisen (z. B. Sahnesoße).
 - Essen Sie mehrmals am Tag (etwa fünf Mahlzeiten oder mehr).
- ➔ Natrium ist an der Blutdruckregulation beteiligt und steuert das Durstgefühl. Ist die Nierenfunktion eingeschränkt, verbleibt mehr Natrium im Körper, was zu einem erhöhten Natriumspiegel im Blut führt. Außerdem wird weniger Urin produziert, so dass verstärkt Wasser im Körper verbleibt. Durch die vermehrte Bindung von Natrium und Wasser im Körper kommt es zu Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe (Ödeme). Dieser Effekt wird bei einer hohen Kochsalzaufnahme noch zusätzlich verstärkt, denn Natrium ist Bestandteil des Kochsalzes.
 - Gehen Sie daher sparsam mit Kochsalz um (nicht mehr als 5–6 g täglich).
 - Die meisten Fertiggerichte und -saucen enthalten viel Salz!
- ➔ Die Eiweißzufuhr ist je nach Schweregrad der chronischen Niereninsuffizienz anzupassen. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ernährungstherapeuten darüber. Wählen Sie biologisch hochwertiges Eiweiß aus und optimieren Sie dessen Aufnahme durch eine optimale Mischung mit Kohlenhydraten, wie z. B.:
 - Kartoffeln und Ei
 - Bohnen und Ei
 - Milch und Weizen (z.B. Grießbrei)
 - Ei und Weizen (z. B. Rührei/Spiegelei mit Brot)
 - Hülsenfrüchte und Weizen (Wraps mit Kidneybohnen oder Ebly mit Erbsen)

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	1/1