



# Dialyse

Liebe Patientin, lieber Patient,

die wichtigste Aufgabe der Niere ist das Herausfiltern von giftigen Substanzen aus dem Blut, wie z. B. Harnstoff, Harnsäure, Kreatinin oder Mineralien, wie Natrium, Kalium und Phosphat. Ist die Niere nicht mehr in der Lage diese Aufgabe zu erfüllen, muss dies durch die Dialysetherapie übernommen werden.

## Für eine effektive Dialysetherapie sind einige wichtige Praxisempfehlungen bei der Ernährung zu beachten:

- Wichtig sind ausreichend hochwertiges Eiweiß und genügend Energie (mind. 1,1 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht am Tag und 35 Kalorien pro Kilogramm Körpergewicht am Tag).
- Durch Fette, am besten in Form von hochwertigen Pflanzenölen, kann die Energiezufuhr erhöht werden.
- Die Flüssigkeitszufuhr sollte eingeschränkt werden (Flüssigkeitsmenge wird vom Arzt vorgegeben).
- Kalium und Phosphat sollten nur in geringen Mengen zugeführt werden (Phosphatarm < 1000 mg/Tag, Kaliumarm: 2000–2500 mg/Tag).
- Der Verzehr von Kochsalz sollte eingeschränkt werden (5–6 g Kochsalz/Tag).

## Kritische Mineralien:

### Kalium:

Kalium ist ein bedeutender Mineralstoff für die Muskelregulation. Ein erhöhter Kaliumspiegel im Blut kann sehr gefährlich werden und zu Muskelschwäche und Herzrhythmusstörungen führen. Kalium ist in fast allen Lebensmitteln enthalten, vor allem in Obst, Gemüse und Kartoffeln.

### Praxisempfehlungen zur Kaliumersparnis:

- Säfte mit Wasser verdünnen.
- Gemüse stets klein schneiden und in viel Wasser kochen, das Kochwasser dann weggießen.
- Kartoffeln über Nacht einweichen lassen, das Wasser dann weggießen. Die Kartoffeln erst dann schälen, klein schneiden und mit der 8- bis 10-fachen Wassermenge kochen, Kochwasser wieder weggießen.
- Bei der Verwendung von Konserven die Flüssigkeit weggießen und den Inhalt vor der Verwendung abspülen.
- Nicht empfehlenswert sind das Dämpfen und Dünsten von Nahrungsmitteln sowie Eintöpfe.

### Phosphat:

Phosphat spielt eine wichtige Rolle im Knochenstoffwechsel. Kann die Niere ihrer Aufgabe innerhalb des Phosphatstoffwechsels nicht mehr ausreichend nachkommen, steigt der Phosphatspiegel im Blut an. Die Folge können die Entmineralisierung der Knochen (Osteoporose) sowie Gefäßverkalkungen sein, die wiederum einen Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall darstellen.

Viel Phosphat ist vor allem in eiweißreichen Nahrungsmitteln, wie Milch, Käse und Hülsenfrüchten enthalten. Eiweiß und das darin enthaltene Calcium sind jedoch sehr wichtig für den Körper und müssen daher ausreichend über die Nahrung zugeführt werden. Künstliche Phosphatzusätze in industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln sollten dagegen gemieden werden.

### Praxisempfehlungen zur Phosphateinsparnis:

- Milchersatz aus Wasser und Sahne herstellen: 1 Teil Sahne mit 2–3 Teilen Wasser vermischen und diesen Milchersatz dann für die Zubereitung von Grießbrei, Pudding oder Vanillesoße verwenden.
- Verwenden Sie möglichst frische, wenig verarbeitete Lebensmittel. Verarbeitete Lebensmittel können Phosphate als Zusatzstoff enthalten.

***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	1/2

- Verwenden Sie phosphatarmes Weinstein-Backpulver oder Natron bzw. Hefe zum Backen, anstelle von herkömmlichem Backpulver.
- In Schmelzkäsezubereitungen (Schmelzkäse, Kochkäse, Schmierkäse) sowie in sterilisierter und ultrahoherhitzter Milch, Milchpulver und Kondensmilch ist zugesetztes Phosphat enthalten.
- Achtung: Viel Phosphat ist enthalten in: Eidotter und Eipulver, Schokolade, Marzipan, Crackern, Fleischextrakt, Suppenwürfeln, Trockenprodukten für Kartoffelflocken, Knödeln halb und halb, Bier, Eistee, Cola, gepökelten Fleischwaren und Brühwürsten.
- Eventuell müssen Sie auch Phosphatbinder einnehmen. Bitte besprechen Sie die richtige Einnahme der Medikamente.

### Natrium und Wasser:

Natrium ist an der Blutdruckregulation beteiligt und steuert das Durstgefühl. Ist die Nierenfunktion eingeschränkt, verbleibt mehr Natrium im Körper und führt zu einem erhöhten Natriumspiegel im Blut. Außerdem wird weniger Urin produziert, so dass mehr 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.

### Praxisempfehlungen zur Natrium- und Flüssigkeitseinsparung:

- Bevorzugen Sie unverarbeitete Lebensmittel. In Fertiggerichten ist viel verstecktes Salz enthalten.
- Würzen Sie bevorzugt mit frischen Kräutern und salzlosen Gewürzen.
- Bevorzugen Sie durstlöschende Getränke, wie Wasser mit einem Spritzer Zitrone und trinken Sie nur schluckweise.
- Hilfreich gegen das Durstgefühl ist das Lutschen von Bonbons oder das Kauen von Kaugummi.
- Spülen Sie Ihren Mund mit Pfefferminztee aus oder putzen Sie sich die Zähne.
- Achten Sie auf ein gutes Raumklima. Vermeiden Sie trockene Raumluft.
- Verwenden Sie kleine Trinkbecher.

LEBENSMITTEL	EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL	ACHTUNG BEI
Milch und Milchprodukte	Wasser-Sahne-Gemisch, Quark, Sahne, Schmand, Crème fraîche, Kaffeesahne	Milch, Buttermilch, Dickmilch, Kefir, Joghurt, Kondensmilch
Käse	Gouda, Brie, Münsterkäse, Harzer, Limburger, Butterkäse, Quark, Frischkäse, Hüttenkäse, Schichtkäse, Mozzarella, Romadur, fast alle Sorten Weichkäse	Emmentaler, Gruyère, Chester, Edamer, Tilsiter, Kochkäse, Schmelzkäse, Scheibletten, Schmierkäse
Fisch	Barsch, Hecht, Zander, Wels, Schleie, Kabeljau, Rotbarsch, Rotzunge, Heilbutt, Scholle, Schellfisch, Seehecht, Steinbutt, Steinbeißer, Tintenfisch, gewässerte Krabben, Fischstäbchen	Räucherfisch, Bückling, Hering, Makrele, Ölsardine, Lachs und Seelachs, Forelle, Felchen, Stockfisch, Fischkonserven
Obst und Gemüse	alle anderen Gemüse- und Obstsorten	Zuckermais, Knollensellerie, Rosenkohl, Grünkohl, Brokkoli, Fenchel, Spinat, Erbsen und andere Hülsenfrüchte, Artischocken, Schwarzwurzeln, Pilze, Sternfrucht, Nüsse, Trockenobst, Bananen, Kiwi, Honigmelone, Aprikosen
Fleisch und Wurstwaren	Puten- und Hühnerbrust, alle Sorten mageres Rind-, Kalb-, Lamm- und Schweinefleisch, Blutwurst, gekochter Schinken, Bierschinken, Geflügelwurst, Leberwurst, Corned beef, Aspik, Sülze	Innereien, Frühstücksfleisch, geräucherter Schinken, Dosen-Brühwürste, Fleischextrakt
Getreideprodukte und Brot	Brötchen, Weißbrot, Weizen- und Roggenmischbrot, Weizenvollkornbrot, Weizentoastbrot, Reis, Zwieback, Nudeln, Grieß, Cornflakes	Knäckebrot, Weizenkleie und Keime, Roggenvollkornbrot, Bierhefe, Backpulver, Haferflocken, Müsli
Sonstige Lebensmittel	Eier (wenn möglich ohne Eigelb verwenden)	Tomatenerzeugnisse (Tomatenmark, Ketchup), Fastfood (Döner, Pizza mit viel Käse, Cheeseburger, Pommes), Chips, Kakao, Zartbitterschokolade, reine Frucht- und Gemüsesäfte, Brühe, Cola, Kaffee, fertiger Eistee, Malzbier, Bier, Weiß- und Rotwein, Kochsalzersatzmittel

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	2/2