Vivantes

Dialyse

Liebe Patientin, lieber Patient,

die wichtigste Aufgabe der Niere sind das Herausfiltern von harnpflichtigen Substanzen aus dem Blut, wie z. B. Harnstoff, Harnsäure, Kreatinin oder Mineralien wie Natrium, Kalium und Phosphat. Sind die Nieren 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 ist eine ausreichende Zufuhr von hochwertigem Eiweiß und genügend Energie (tgl. mind. 1,2 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht und 30 – 35 kcal pro Kilogramm Körpergewicht).
- → Durch Fette, am besten in Form von hochwertigen Pflanzenölen, kann die Energiezufuhr erhöht werden.
- → Die Flüssigkeitszufuhr sollte eingeschränkt werden (Flüssigkeitsmenge wird vom Arzt vorgegeben, Faustregel: Restdiurese + 500 ml).
- → Kalium und Phosphat sollten nur in geringen Mengen zugeführt werden (Phosphatarm 800 – 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 Reizweiterleitung in Muskel- und Nervenzellen. 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. Da Kalium wasserlöslich ist, können Sie den Kaliumgehalt durch Wässern senken.

Praxisempfehlungen zur Kaliumeinsparung:

- → Vermeiden oder reduzieren Sie kaliumreiche Lebensmitttel wie Trockenfrüchte, Bananen, Obst- und Gemüsesäfte, Kartoffelchips, Nüsse und „Diätsalz" (dieses enthält Kalium statt Natrium).
- → Schneiden Sie Gemüse stets klein und kochen Sie es in reichlich Wasser. Danach das Kochwasser verwerfen und nicht weiterverwenden.
- → Kartoffeln am Abend schälen, klein schneiden, in viel Wasser über Nacht einweichen, am nächsten Tag das Wasser wegschütten und mit neuem Wasser kochen. Kochwasser wieder weggießen.
- → Bei der Verwendung von Konserven die Flüssigkeit weggießen und den Inhalt vor der Verwendung abspülen.
- → Bevorzugen Sie Reis und Nudeln statt Kartoffeln oder -Kartoffelprodukte.
- → Nicht empfehlenswert sind das Dämpfen und Dünsten von Nahrungsmitteln sowie Eintöpfe.

Phosphat:

Phosphat spielt eine wichtige Rolle im Knochenstoffwechsel. Können die Nieren ihren Aufgaben 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 enthaltende Calcium sind jedoch sehr wichtig für den Körper und müssen daher ausreichend über die Nahrung zugeführt werden – sie sind deshalb unverzichtbar. Künstliche Phosphatzusätze in industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln sollten dagegen gemieden werden.

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • © Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com

Praxisempfehlungen zur Phosphateinsparung:

- 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 z. B. Natriumphosphat (E 339), Kaliumphosphat (E 340), Calciumphosphat (E 341) oder Phosphorsäure (E 338).
- Verwenden Sie phosphatarmes Weinstein-Backpulver oder Natron bzw. Hefe zum Backen, anstelle von herkömmlichem Backpulver.
- In Schmelzkäsezubereitungen (Schmelzkäse, Kochkäse, Schmierkäse) sowie in sterilisierter und ultrahocherhitzter Milch, Milchpulver und Kondensmilch ist zugesetztes Phosphat enthalten. Diese sollten komplett vermieden werden.
- 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 mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ernährungstherapeutin. Der Einnahmezeitpunkt dieser Medikamente ist ausschlaggebend für die Wirkung.

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 und Brot 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 „Eisbonbons", 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. Achten Sie außerdem auf eine gute Lippenpflege.
- Verwenden Sie kleine Trinkbecher. Hilfreich kann es auch sein, Getränke zu löffeln.

LEBENSMITTEL	EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL	ACHTUNG BEI
Milch und Milchprodukte	Wasser-Sahne-Gemisch, Quark, Sahne, Schmand, Crème fraîche, Kaffeesahne	Milch, Buttermilch, Dickmilch, Kefir, Joghurt, Kondensmilch, Speiseeis
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 z. B. Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Pfirsich, Gurke, Zucchini und Weißkohl. Bevorzugen Sie Kompott sowie aufgetautes und abgetropftes Tiefkühlgemüse statt Frischobst und -gemüse, Smoothies und Saft.	Zuckermais, Knollensellerie, Rosenkohl, Grünkohl, Brokkoli, Fenchel, Spinat, Erbsen und andere Hülsenfrüchte, Artischocken, Schwarzwurzeln, Pilze, Nüsse, Trockenobst, Bananen, Kiwi, Honigmelone, Aprikosen

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • © Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.

LEBENSMITTEL	EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL	ACHTUNG BEI
		Achtung! Sternfrucht (Karambole) kann bei Nierenerkrankungen schwere Vergiftungen auslösen und muss unbedingt gemieden werden!
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
Getreide-produkte 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 und Diabetologie

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.