



### Geringe Phosphatzufuhr

Mit abnehmender Nierenfunktion verliert die Niere zunehmend die Fähigkeit, Phosphat auszuscheiden. Um Knochenerkrankungen und eine Verkalkung der Gefäße aufgrund hoher Phosphatspiegel zu verhindern, sollte frühestmöglich auf eine Reduzierung der Phosphatzufuhr geachtet werden.

#### Phosphatreiche Lebensmittel:

Hartkäse, Nüsse, Schokolade, Kakao, Hülsenfrüchte, Pilze, Innereien

#### Lebensmittel mit mittlerem Phosphatgehalt:

Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte

#### Lebensmittel mit Phosphatzusätzen sollten gänzlich gemieden werden:

Wurstwaren, Schmelzkäse, Kondensmilch, Kaffeeweißer, Backpulver, Backmischungen, Fertiggebäck, Trockenlebensmittel in Pulverform, Cola, Instantgetränke

Lebensmittel mit Phosphatzusätzen erkennen Sie an folgenden E-Nummern:

E322, E338-341, E343, E450 a-c, E540, E543-544

### Kochsalzarme Kost

Eine gute Blutdruckeinstellung hat einen nachgewiesenen günstigen Effekt auf die Hemmung des Voranschreitens der Niereninsuffizienz. Die Medikamente, die zur Blutdrucksenkung verabreicht werden, wirken besser bei Einhaltung einer kochsalzarmen Ernährung.

- 5-6 g Salz pro Tag
- Verringerung der Kochsalzzufuhr durch:
  - Meiden verarbeiteter Lebensmittel
  - Einschränkung außer Haus zubereiteter Speisen
  - Reduzierung der Aufnahme von Fleischgerichten, Wurst, Käse, Brot, Fertiggerichten und Knabberartikeln

#### Tipps für die Praxis

- Bevorzugen Sie phosphatarme Käsesorten wie Frischkäse, Camembert, Brikkäse, Mozzarella, Harzer Roller, Limburger oder Quark.
- Beschränken Sie den Verzehr von Milch, Buttermilch oder Joghurt auf 125 ml bzw. 125 g am Tag.
- Statt Milch Sahne-Wasser-Gemisch aus ½ Sahne und ½ Wasser, damit kann man auch gut Puddings, Brei, Pfannkuchen oder Kartoffelpüree herstellen.
- Anstelle herkömmlichem Backpulver sollten Sie das phosphatarme „Weinstein-Backpulver“ oder Natron bzw. Hefe zum Backen verwenden.
- Da auch Bier (alkoholfreies ebenso) Phosphat enthält, sollten Sie maximal 0,2 l am Tag trinken.



### Ausreichende Energiezufuhr

Durch eine eiweißreduzierte Ernährung kann es zu einem Energiedefizit kommen.

#### Zur Energieanreicherung eignen sich:

- Raps- und Olivenöl
- Avocado, Oliven
- Sahne, Crème fraîche
- fettreiche Wurst- und Käsesorten
- Zucker, Honig, Süßigkeiten
- Gebäck (ohne Schokolade und Nüsse)

### Flüssigkeitszufuhr

Solange keine Einschränkung in der Wasserausscheidung vorliegt, muss auch die Trinkmenge nicht reduziert werden → 2 bis 2,5 l pro Tag.

#### Geeignete Getränke:

Wasser, ungesüßter Tee, 2 bis 3 Tassen Kaffee pro Tag, Fruchtsaftchorlen

#### Lieber verzichten auf:

Cola, Milch, Instantgetränke, Alkohol



### Helios Park-Klinikum Leipzig

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Leipzig

Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig

T (0341) 864-0

info.parkklinikum@helios-gesundheit.de

www.helios-gesundheit.de/parkklinikum

#### IMPRESSUM

Verleger: Helios Park-Klinikum Leipzig GmbH, Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig, Stand 10/2020

Druckerei: SAXOPRINT GmbH, Enderstr. 92c, 01277 Dresden

Information für Patienten

# Ernährungstherapie bei chronischer Niereninsuffizienz ohne Dialysetherapie





### Richtige Eiweißauswahl

- Eiweiß und verschiedene Aminosäuren können den Funktionsverlust der Nieren vorantreiben.
- Bei beginnender Einschränkung der Nierenfunktion ist eine Aufnahme von 1 g Eiweiß pro kg Körpergewicht empfehlenswert.
- Bei starkem Verlust der Nierenfunktion sollte die Eiweißaufnahme auf 0,8 g pro kg Körpergewicht beschränkt werden.
- Bei einer reduzierten Eiweißzufuhr ist es wichtig, Eiweißlieferanten mit hoher biologischer Wertigkeit auszuwählen. Die Kombination von pflanzlichem und tierischem Eiweiß ergibt eine besonders hohe biologische Wertigkeit:
  - Kartoffel-Ei-Gerichte
  - Getreidegerichte mit Ei und/oder Milch bzw. Käse

Am leichtesten gelingt die Eiweißnormalisierung mit einer ovo-lacto-vegetabilen Ernährung, also einer Ernährung, die Eier und Milchprodukte enthält, aber kein Fleisch oder Fisch.

- Verzehr von max. 2-3 Fleischmahlzeiten (á 100 g Fleisch) und 1 Fischmahlzeit (á 100 g Fisch) pro Woche. An diesen Tagen lassen Sie dann Ei- und Milchprodukte weg:

### Lieber Patient,

Sie leiden an einer Nierenfunktionsstörung, in deren Verlauf die Niere mehr und mehr an Leistung verliert. Die Folge ist eine Anreicherung abbaupflichtiger Substanzen, die unbehandelt zur Vergiftung des Körpers führen würde. Da die Ernährung einen starken Einfluss auf die Entwicklung und Prognose bestehender Nierenerkrankungen hat, möchten wir Ihnen mit diesem Flyer einen Überblick über ernährungstherapeutische Empfehlungen geben, die das Fortschreiten der Niereninsuffizienz hemmen bzw. verlangsamen können.

- zum Beispiel zum Frühstück Marmelade oder Honig
- weitere Brotmahlzeiten mit vegetarischem Belag, wie Tomaten, Schnittlauch, Radieschen, Avocado, Pestos, vegetarische / pflanzliche Aufstriche/ Pflanzenpastete.
- Müsli mit Fruchtsaft
- Reis-Gemüse-Pfanne
- Nudeln mit Tomatensoße

### Eine einfache Faustregel für die Auswahl tierischer Lebensmittel:

Entweder: pro Tag ¼ l Milchprodukt oder Sojamilchprodukt, 1-2 Scheiben Käse (60 g), 1 Ei, 1-2 Scheiben Wurst (30 g)

oder: 1 Portion Fleisch oder Fisch und keine weiteren tierischen Eiweißlieferanten

**Für die Auswahl von Fleisch, Wurst, Quark und Käse gilt:** Je höher der Fettgehalt, desto niedriger ist der Eiweißgehalt.

10g Eiweiß sind enthalten in:

# Eiweißaustauschtabelle

### MILCH UND MILCHPRODUKTE

280 ml	Buttermilch
300 ml	Kuhmilch, Joghurt, Dickmilch, Kefir (3,5 % Fett)
280 ml	Kuhmilch, Joghurt, Kefir (0,1 % Fett)
325 g	Saure Sahne (10 % Fett)
380 g	Schmand (24 % Fett)
420 ml	Sahne (30 % Fett)
500 g	Crème fraîche (40 % Fett)

### KÄSE UND EI

35 g	Emmentaler (45 % F.i.Tr.), Harzer Korbkäse (ca. 1 % Fett), Gruyère (48 % F.i.Tr.), Bergkäse (45 % F.i.Tr.)
40 g	Appenzeller (50 % F.i.Tr.), Edamer (45 % F.i.Tr.), Gouda (40 % F.i.Tr.), Tilsiter (45 % F.i.Tr.), Raclette-Käse
45 g	Brie (50 % F.i.Tr.), Camembert (30 % F.i.Tr.)
50 g	Camembert (45 % F.i.Tr.), Gorgonzola, Mozzarella
55 g	Camembert (60 % F.i.Tr.), Butterkäse (60 % F.i.Tr.)
70 g	Schmelzkäse (45 % F.i.Tr.), Speisequark mager, Hüttenkäse
90 g	Speisequark (40 % F.i.Tr.), Doppelrahmfrischkäse (60 % F.i.Tr.)
110 g	Mascarpone
80 g	Vollei (entspricht 1½ Eiern der Größe M)



### FISCH- UND FLEISCHWAREN

50 g	Forelle, Zander
55 g	Kabeljau, Rotbarsch, Scholle
60 g	Krabben, Hering
90 g	Muscheln
35 g	Lachs, geräuchert
45 g	Thunfisch in Öl, Ölsardinen
50 g	Makrele, geräuchert
55 g	Aal, geräuchert
60 g	Matjesfilet, Brathering
70 g	Hering in Tomatensoße

### GEFLÜGEL

40 g	Putenbrust
50 g	Brathuhn
55 g	Hähnchenkeule
55 g	Ente
65 g	Gans

### FLEISCH UND WILD

45 g	mageres Fleisch von Schwein, Rind
50 g	mageres Kalbfleisch
55 g	Hammelfleisch
50 g	Hackfleisch, gemischt
45 g	Reh, Hase
50 g	Hirsch, Kaninchen

### WURST

45 g	Schinken (ohne Fettrand)
55 g	Salami
60 g	Bierschinken, Leberwurst
70 g	Mettwurst
80 g	Fleischkäse, Leberkäse, Mortadella
90 g	Münchener Weißwurst
100 g	Gelbwurst, Fleischwurst, Wiener Würstchen

### BROT UND GETREIDE

130 g	Brot (im Durchschnitt)
100 g	Knäckebrot, Zwieback
80 g	Nudeln, eifrei
90 g	Grünkern, Dinkel
100 g	Hirse
140 g	Reis
100 g	Weizenmehl, Typ 405
100 g	Weizengrieß

### HÜLSENFRÜCHTE, NÜSSE UND SAMEN

50 g	Hülsenfrüchte i. D. getrocknet / 150-200 g gekocht
120 g	Tofu
40 g	Erdnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne geschält
60 g	Cashewnüsse, Sesam
70 g	Walnüsse, Haselnüsse