



UKS
Universitätsklinikum
des Saarlandes

INFOS FÜR PATIENTEN



Ernährungsempfehlungen für Dialysepatienten

Wissenschaft Gesundheit





**Prof. Dr.
Danilo Fliser**
Direktor der Klinik
für Innere Medizin IV



Lucia Deluiz-Ecker
Dipl. Ökotrophologin
Leiterin Diätküche



Lisa Fell
Ernährungswissenschaftlerin
der Klinik für Innere Medizin IV

Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Angehörige,

der Beginn einer Dialysetherapie bedingt auch eine veränderte Ernährungssituation.

Das richtige Essen und Trinken fördert den Behandlungserfolg und damit verbunden auch das persönliche Wohlbefinden. Wichtig ist, auf eine ausreichende Kalorien- und Eiweißzufuhr zu achten und gleichzeitig die Aufnahme von Kalium, Phosphat sowie Kochsalz und Flüssigkeit möglichst gering zu halten.

Um Ihnen diese Ernährungsumstellung im Alltag so einfach und angenehm wie möglich zu gestalten, haben wir in dieser Broschüre einige Ernährungsempfehlungen für Sie zusammengestellt. Neben vielen hilfreichen Tipps bietet sie auch eine übersichtliche Auflistung empfehlenswerter und nicht empfehlenswerter Lebensmittel. Mit leckeren Rezeptideen möchten wir Sie einladen, neue Gerichte auszuprobieren und mit Ihnen die Freude an einer genussvollen und abwechslungsreichen Küche zu teilen.

Bei Fragen stehen Ihnen das Ärzte- und Pflegepersonal der Klinik für Innere Medizin IV sowie das Team der Diätküche gerne zur Verfügung.

**Prof. Dr.
Danilo Fliser**
Direktor der Klinik
für Innere Medizin IV

Lucia Deluiz-Ecker
Dipl. Ökotrophologin
Leiterin Diätküche
& das Diätteam

Lisa Fell
Ernährungswissenschaftlerin
der Klinik für Innere Medizin IV

Allgemeine Empfehlungen

1

Kalkulieren Sie selbst Ihren täglichen Energiebedarf

ca. 30 Kcal pro kg Körpergewicht
z.B.: Sie wiegen 60 kg.
 $60 \times 30 \text{ Kcal} = 1.800 \text{ Kcal}$

Ihr täglicher Energiebedarf beträgt 1.800 Kcal!

2

Achten Sie auf Ihren Eiweißbedarf

ca. 1,0 bis 1,2 g pro kg Körpergewicht
z.B.: Sie wiegen 60 kg.
 $60 \times 1,2 \text{ g} = 72 \text{ g Eiweiß}$

Ihr täglicher Eiweißbedarf beträgt 72 g!

3

Achten Sie auf

Kalium	2000 – 2500 mg / Tag
Phosphat	1000 – 1400 mg / Tag
Kochsalz	5 – 6 g / Tag

4

Tägliche Trinkmenge

Restausscheidung + 500 ml

5

Durstgefühl lindern

- Vermeiden Sie salzige und süße Speisen und Getränke
- Mahlzeiten erst bei Tisch salzen
- Mund mit Flüssigkeit ausspülen
- Langsam trinken
- Eiswürfel lutschen (Menge einberechnen)
- Tiefgefrorenes Obst essen
- Zitronenstückchen lutschen
- Kleine Gläser verwenden
- Erlaubte Trinkmenge abfüllen um den Überblick zu behalten
- Trockene Raumluft meiden

6

Orientieren Sie sich an dem PEP – Phosphat-Einheiten-Programm!

Melden Sie sich in unserem Schulungsprogramm an:
Telefon 0 68 41 / 16 - 2 21 17

7

Besonderheiten bei Phosphatbindern

- Einnahme zu den eiweißhaltigen Mahlzeiten bzw. kurz davor
- Einnahme lt. Beipackzettel
- Einnahme nicht mit anderen Medikamenten (mind. 1 Std. Abstand)

8

Kalium

- Obst- und Gemüsekonserven sind zu bevorzugen, Abtropfflüssigkeit nicht verzehren
- TK-Obst und Gemüse bei Zimmertemperatur auftauen, Abtropfflüssigkeit wegschütten und abgetropftes Obst und Gemüse wie frische Ware weiter zubereiten
- Kein Diätsalz benutzen
- Während des langen Dialyseintervalls lieber Nudeln oder Reis anstelle von Kartoffeln verzehren

9

Kochsalz

- Mahlzeiten erst bei Tisch salzen
- Wenn möglich durch Kräuter, Gewürze, Zitronensaft oder Essig ersetzen
- Natriumarmes Mineralwasser bevorzugen
- Achtung Fertigprodukte! Diese enthalten meist viel Kochsalz (auch Bouillon)

10

Kartoffeln richtig zubereiten

1. Kartoffeln über Nacht in kaltem Wasser wässern
2. Kartoffeln in reichlich frischem Wasser kochen, gegebenenfalls Kochwasser zwischendurch austauschen
3. Nach dem Kochen das Kochwasser abschütten, Kartoffeln gegebenenfalls weiter verarbeiten (s. folgende Seite)

„Wenn Sie streng kaliumarm essen müssen oder Kartoffelliebhaber sind, können Sie auch noch während des Kochens das Kochwasser einmal wechseln. Damit entfernen Sie noch mehr Kalium.“

I. Landthaler, Ernährungsberaterin



© Kerin Schmidt_pixelio.de

Milch, Milchprodukte, Käse



© stephmann_pixelio.de



© Gudem-Büyüköcal_pixelio.de

Fleisch und Fleischerzeugnisse



© Rainer Sturm_pixelio.de

Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse



© Lilo Kapp_pixelio.de

Gemüse, Obst und deren Erzeugnisse

Empfehlenswert

- Sahne/Wassergemisch 2:1
- Schlagsahne
- Crème fraîche
- Sauerrahm
- Quark
- Limburger, Hüttenkäse, Ricotta, Mascarpone, Camembert, Brie und Mozzarella
- Joghurt, Pudding

- Alle frischen Fleischsorten
- Kalter Braten
- Rindfleischsalat

- Gewässert und in reichlich Wasser gegart z.B. Kartoffelpüree: 160 g Kartoffeln mit 1 EL Sahne und 3 EL Wasser zu Püree verarbeiten

- Blattsalate, Gurken, Radieschen, Zucchini, grüne Paprika
- Kompott nur in kleinen Mengen und ohne Saft zubereiten: Birne, Apfel, Pfirsich, Kirsche, Ananas
- Frischobstsorten: Birne, Apfel, Erdbeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Orange, Mandarinen, Wassermelone

Nicht empfehlenswert

- Frischmilch
- Buttermilch, Kefir
- Schnittkäse, Schmelzkäse, Feta, Parmesan, Emmentaler, Bergkäse, Cheddar

- Gepökelttes Fleisch
- Geräucherte Fleisch- oder Wurstsorten
- Alle Sorten Innereien
- Wienerwürstchen
- Bratwurst, Weißwurst
- Fleischkäse
- Wildschwein
- Paniertes Fleisch

- Kartoffelkroketten, Kartoffelpuffer, Pommes Frites, Pellkartoffeln
- Kartoffelchips
- Fertigprodukte

- Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Bohnen
- Lauch, Auberginen, Tomaten, rote Paprika, Rotkohl, Wirsing, Spinat
- Bananen, Nektarinen, Aprikosen, Pflaumen, Feigen, Kiwi
- Trockenfrüchte



Getreide, Brot, Backwaren, Teigwaren



Fisch und Fischerzeugnisse



Ei und Eierzeugnisse



Fette

Empfehlenswert

- Weizen- oder Roggenmischbrot, Brötchen
- Weißmehlprodukte
- Knäckebrot
- Couscous
- Reis (2 bis 3 mal pro Woche)
- Semmelknödel
- Nudeln

- Frischer Fisch (alle Sorten außer Lachs)

- Rührei
- Spiegelei
- Frühstücksei

max. 3 Eier pro Woche!

- Butter
- Margarine
- Rapsöl
- Olivenöl

Nicht empfehlenswert

- Vollkornbrot und Vollkornprodukte mit Nüssen
- Haferflocken
- Pumpernickel
- Fruchtbrot
- Vollkornnudeln

- Lachs
- Brathering
- Heringsfilet Matjesart
- Seeteufel
- Fischstäbchen
- Räucherfisch
- Fischkonserven

- Omelett
- Eierpfannkuchen
- Kaiserschmarrn

- Palmin
- Gesättigte Fette



© gänselbäckerin_pixello.de

Süße Brotaufstriche, Süßigkeiten, Nüsse



© fluff_händchen_pixello.de

Kuchen und Torten



© sigrid_rossmann_pixello.de

Getränke



© fofisk_pixello.de

Gewürze und Kräuter

Empfehlenswert

- Eiscreme (ohne Nüsse, Rosinen oder Schokolade)
- Gummibärchen
- Marmelade, Honig
- Pfefferminzbonbons

- Hefekuchen
- Rührkuchen
- Biskuit
- Blätterteig
- Brandteig
- Mürbeteig

Natron statt Backpulver verwenden!

- Mineralwasser
- Tee, Kaffee, Kräutertee
- Stark verdünnte Fruchtsäfte
- Eiswürfel als Durstlöscher (kl. Menge)

- Nelken
- Wachholder
- Lorbeer
- Muskat

Nicht empfehlenswert

- Alle Sorten Nüsse
- Schokolade
- Nougat
- Marzipan
- Lakritze

- Schokoladenkuchen
- Nusskuchen

- Cola
- Alkohol
- Gemüsesäfte
- Unverdünnte Fruchtsäfte
- Fruchtnektar
- Fruchttete

- Salz, Pfeffer
- Gewürzmischungen (Curry, Kräutersalz, Fondor), Bratenfond, Ketchup, Mayonnaise, Tsatsiki
- Vermeiden Sie wegen des hohen Phosphatgehalts folgende E-Nummern: E338 – 343, E450 – 452, E541, E542, E1410, E1412, E1413, E1414



Jeden Monat eine neue Rezeptidee unter www.uks.eu/niere

Fleischspieße mit Soße (eiweißreich)

Zutaten für 2 Portionen

1 Schweineschnitzel, in Stücke geschnitten
6 dicke Scheiben Zucchini
1 kleine Zwiebel, geviertelt
2 Schaschlikspieße
etwas Öl zum Anbraten
1 Tasse Wasser
30 g Sahne

Zubereitung

Fleisch, Zucchini und Zwiebeln beliebig auf die Spieße stecken und 10 min unter Wenden in Öl braten, anschließend warm stellen.

Für die Soße das Bratfett mit Wasser und Sahne ablöschen und den Soßenbinder unterrühren.

Die Fleischspieße auf einem Teller mit wenig Salz und Pfeffer würzen und mit Soße und Reis bzw. Nudeln anrichten.

Chicorée im Schinkenmantel (kaliumarm)

Zutaten für 2 Portionen

2 Chicorée
1 L Wasser
Saft von ½ Zitrone
Margarine für die Form
2 große Scheiben gekochter Schinken
etwas Käse zum Überbacken (z.B. Mozzarella)

Zubereitung

Chicorée putzen - dazu nicht zerschneiden, sondern den bitteren Kern am unteren Ende kegelförmig herauschneiden. Das Wasser mit dem Zitronensaft aufkochen und den Chicorée darin 20 min garen.

Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen. Die Chicoréekolben einzeln mit Schinken umwickeln und in einer gefetteten Auflaufform dicht nebeneinander legen. Die Chicorée-Schinken-Röllchen leicht pfeffern und mit Käse bestreuen. Auf Salz kann verzichtet werden, da Kochschinken und Käse bereits Salz enthalten.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C goldgelb backen und mit Kartoffeln servieren.

Apfel-Quark-Auflauf (eiweißreich, kalium- und phosphatarm)

Zutaten für 8 Portionen

500 g Magerquark
3 Äpfel, in Spalten geschnitten
65 g Margarine
1 Eigelb
abgeriebene Zitronenschale
1 Päckchen Vanillezucker
65 g Grieß
1 Messerspitze Natron
3 Eigelb
20 g Margarine für die Form und Flöckchen
30 g Zimtucker

Zubereitung

Apfelspalten in 1L Wasser 2 min köcheln lassen, abschütten und abtropfen lassen. Margarine und die Eigelbe zusammen mit Zucker, Vanillezucker und Zitronenschale schaumig rühren. Grieß und Natron mischen und zusammen mit dem Quark unterrühren.

Anschließend Apfelspalten und Eischnee unterheben und in eine gefettete Auflaufform füllen. Mit Margarineflöckchen und Zimtucker bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C goldgelb backen.

Statt Äpfeln eignen sich auch andere kaliumarme Obstsorten, wie Sauerkirschen und Heidelbeeren.

Quarkwaffeln (kaliumarm)

Zutaten für 7 Waffeln

125 g Margarine
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
3 Eier
etwas abgeriebene Zitronenschale
125 g Magerquark
200 g Mehl
½ gestrichener Teelöffel Natron
40 g Sahne
2 Esslöffel Wasser (bei Bedarf)
etwas Puderzucker

Zubereitung

Margarine und Zucker schaumig schlagen, anschließend die Eier einrühren und Zitronenschale und Quark zugeben.

Das Natron mit dem Mehl vermischen und abwechselnd mit Sahne und Wasser unter den Teig rühren.

Den Teig portionsweise in einem Waffeleisen ausbacken und die fertigen Waffeln mit Puderzucker bestäuben.

**Sollten Sie noch Fragen bezüglich Ihrer Diät haben,
wenden Sie sich bitte an die Diätküche**

In der Zeit von 6.00 Uhr bis 14.00 Uhr erteilen wir Ihnen
gerne Auskunft unter der Rufnummer 0 68 41 / 16 - 2 21 17

Dialyseteam der Klinik für Innere Medizin IV
Telefon 0 68 41 / 16 - 2 35 03