

Ernährungsempfehlungen ... bei Nierenerkrankungen

Die Nieren spielen eine wesentliche Rolle bei der ENTGIFTUNG DES KÖRPERS: Das durch die Nieren fließende Blut wird wie in einer Kläranlage gereinigt. Es werden nicht nur Abfallprodukte des Stoffwechsels ausgeschieden, sondern auch Schadstoffe und Medikamente entfernt. Die Nieren regulieren daneben auch den FLÜSSIGKEITSHAUSHALT des Körpers.

Funktionieren die Nieren nicht mehr so ausreichend, so führt dies zur Anhäufung bestimmter Stoffe, die in hoher Konzentration den Körper schädigen können. Entwickelt sich schließlich ein Nierenversagen, so wird eine künstliche Entgiftung mittels Dialyse unumgänglich.

Typische BESCHWERDEN bei Nierenerkrankungen sind Urinverfärbungen, vermindertes Wasserlassen, hoher Blutdruck, Wasseransammlungen in den Beinen und Augenlidern, Müdigkeit, Leistungsabfall sowie Blutarmut.

Die wichtigsten URSACHEN für chronische Nierenschwäche oder Nierenversagen sind Herzinsuffizienz, Nierenentzündungen, Zuckerkrankheit und Missbrauch bestimmter Medikamente z.B. Schmerzmittel.

Nach welchen Richtlinien sollten sie sich ernähren?

- **Anpassung der täglichen Trinkmenge:** Ihre kranke Niere kann nur eine begrenzte Urinmenge ausscheiden. Auch mit der Dialyse kann nur begrenzt Wasser aus dem Körper entfernt werden. Beschränken Sie Ihre tägliche Trinkmenge (Getränke, Suppen, Obst) so, dass sie höchstens 500 ml plus die tägliche Urinausscheidung beträgt. Stellen Sie durch regelmäßige Gewichtskontrollen sicher, dass die tägliche Gewichtszunahme 500 g nicht überschreitet.
- **Begrenzung der Kaliumzufuhr:** Kalium ist vor allem in Obst, Gemüse, Kartoffeln, Kakao, Schokolade, und Nüssen enthalten. Begrenzen Sie die Zufuhr dieser Nahrungsmittel, denn ein zu hoher Kaliumspiegel gefährdet besonders das Herz (Herzrhythmusstörungen).
- **Begrenzung der Phosphatzufuhr:** Falls bei Ihnen ein erhöhter Phosphatspiegel vorliegt, sollten Sie phosphatreiche Nahrungsmittel (v.a. Milch, Milchprodukte, Käse, Eier) nur in kleinen Mengen zuführen.
- **Begrenzung der Salzzufuhr:** Verzichten Sie beim Kochen auf das Nachsalzen. Meiden Sie ferner salzreiche Speisen.
- **Eiweißzufuhr:** Liegt bei Ihnen eine chronische Nierenschwäche vor (v.a. Diabetiker), sollten Sie die Eiweißzufuhr einschränken, um einen weiteren Funktionsverlust zu verhindern oder zu verlangsamen. Erfolgt bei Ihnen bereits eine Dialysebehandlung, ist meist eine reichliche Eiweißzufuhr notwendig. Dies können Sie besonders über Fisch, Fleisch oder Eierspeisen erreichen.

Was sollten Sie noch wissen und beachten?

- Bei erhöhten Kalium- oder Phosphatspiegeln ist häufig die begleitende Gabe von Medikamenten erforderlich. Die Beibehaltung Ihrer Diät bleibt aber unverzichtbar.
- Häufig müssen Vitaminpräparate zusätzlich gegeben werden.
- Quälendes Durstgefühl können Sie durch saure Drops, Eiswürfel mit Zitronensaft und Mundspülungen lindern. Heiße Getränke sind dabei bessere Durstlöcher als kalte.

Wie können Sie häufige Fehler vermeiden?

- Bedenken Sie, dass größere Mengen kaliumärmerer Obst- oder Gemüsesorten den Kaliumspiegel auch stark erhöhen können. Achten Sie daher auf die Gesamtmenge der zugeführten Lebensmittel.
- Kontrollieren Sie ihre erlaubte Flüssigkeitsmenge. Durch größere Mengen von Soßen oder Suppen können Sie die erlaubte Flüssigkeitsmenge leicht überschreiten.

Nahrungsmittelauswahl

	Was ist für Sie nicht empfehlenswert?	Was ist für Sie empfehlenswert?
Fleisch- und Wurstwaren:	<ul style="list-style-type: none"> fett- und salzreiche Sorten (z.B. Schweinebraten, Gans, Bratwürste, Salami, geräucherte Sorten, Konserven) 	<ul style="list-style-type: none"> fett- und salzarme Sorten (z.B. Huhn, Pute, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch, kalter Braten)
Fischwaren:	<ul style="list-style-type: none"> Räucherfisch, Salzheringe, Bismarckheringe, Fischkonserven 	<ul style="list-style-type: none"> fett- und salzarme Sorten (z.B. Forelle, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seelachs)
Fette und Öle:	<ul style="list-style-type: none"> tierische Fette in größeren Mengen (z.B. Schweineschmalz) 	<ul style="list-style-type: none"> Fette und Öle pflanzlicher Herkunft (z.B. Margarine, Distelöl, Maiskeimöl, Sonnen-blumenöl. Butter in kleinen Mengen.
Eier:	<ul style="list-style-type: none"> salz- und fettreiche Eierspeisen 	<ul style="list-style-type: none"> sonstige Eierspeisen (z.B. gekochte Eier, Rührei, Omelett)
Milch- und Milchprodukte:	<ul style="list-style-type: none"> Milch und Milchprodukte in größeren Mengen, salzreiche Käsesorten (z.B. Schafskäse) 	<ul style="list-style-type: none"> Milch und Milchprodukte in begrenzter Menge (¼ l tägl., bei hohem Phosphat Spiegel Käse in kleineren Mengen)
Gemüse, Salate:	<ul style="list-style-type: none"> Hülsenfrüchte 	<ul style="list-style-type: none"> übrige Sorten in begrenzter Menge, Relativ kaliumarm sind Kopfsalat, Gurken, Karotten, Lauch, Paprika, Spargel, Zwiebeln
Kartoffeln:	<ul style="list-style-type: none"> Pommes frites, Kroketten, Chips und andere Fertigprodukte 	<ul style="list-style-type: none"> gepellte Kartoffeln in begrenzter Menge
Obst:	<ul style="list-style-type: none"> Trockenobst, Rosinen, Aprikosen, Bananen, Feigen, Avocados, 	<ul style="list-style-type: none"> sonstige Sorten in begrenzter Menge, Relativ kaliumarm sind Ananas, Äpfel, Birnen , Erdbeeren, Orangen, Sauerkirschen
Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis)	<ul style="list-style-type: none"> Haferflocken, Weizenkleie, Müsli, sonst. Vollkornprodukte in größeren Mengen, salzreiche Sorten (z.B. Salzstangen) 	<ul style="list-style-type: none"> Vollkornprodukte in kleineren Mengen sonstige Sorten (z.B. Weißbrot, Mischbrot, Nudeln, Reis.
Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:	<ul style="list-style-type: none"> Schokolade, Kakaopulver, Praline, Marzipan, Nußgebäck 	<ul style="list-style-type: none"> sonstige Sorten, (z.b. Biskuit, Sand-Reiskuchen, Hefengebäck)
Pilze	<ul style="list-style-type: none"> alle Sorten 	
Nüsse, Mandeln:	<ul style="list-style-type: none"> alle Sorten 	
Gewürze:	<ul style="list-style-type: none"> Tomatenmark, Gewürzmischung, Brühwürfel, Fertigsaucen, 	<ul style="list-style-type: none"> sonstige Sorten ohne Salzzusatz
Getränke:	<ul style="list-style-type: none"> Obst- und Gemüsesäfte, Kakao, kalte Getränke, natriumreiches Mineralwasser 	<ul style="list-style-type: none"> in begrenzter Menge Tee, Kaffee, natriumarmes Mineralwasser, Alkohol
Art der Zubereitung:	<ul style="list-style-type: none"> fettreich (z.B. frittieren, panieren, in Öl einlegen) 	<ul style="list-style-type: none"> dünsten, dämpfen, kurz braten, kochen

