

ERNÄHRUNG FÜR DIALYSEPATIENTEN (1)

GEEIGNETE LEBENSMITTEL

Getränke: Mineralwasser, Tee (Früchte und Schwarztee), Kaffee, stark verdünnte Fruchtsäfte (1 : 4)

Fette: Hochwertige Pflanzenöle (Oliven-, Rapsöl), Butter, Margarine, Schmalz, Mayonnaise

Knabbereien und Süßes: Popcorn, Reiswaffeln, Gummibärchen, Fruchtbonbons

Frischobst: Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Orangen, Mandarinen, Wassermelone

Kompott ohne Saft: Ananas, Sauerkirsche, Pfirsich, Apfel, Stachelbeeren

Verarbeitetes Obst: Konfitüre, Rote Grütze, Fruchtis

Milchprodukte: Wasser-Sahne-Gemisch als Milchersatz in Milchspeisen und Puddings (3 : 1),

Kaffeesahne, Hüttenkäse, Harzer, Camembert, Frischkäse, Brie, Butterkäse, besonders fettreiche Käsesorten, Speisequark

Fleisch: Geflügel, Kalb, Rind, Schwein, Wild; **Frisch-Fisch:** Alle Sorten

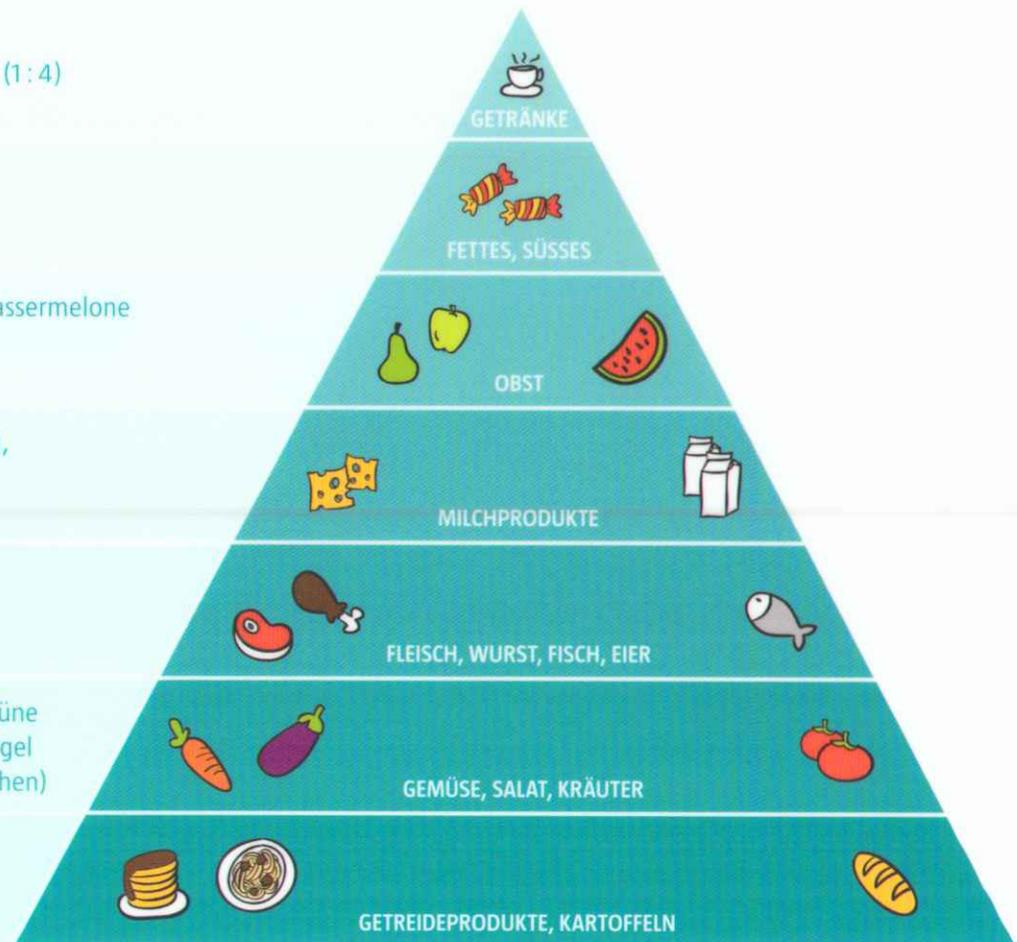
Wurst und Fischwaren unter Berücksichtigung des Phosphatzusatzes
Eier

Frisches Gemüse: Chicoree, Chinakohl, Gurke, Zwiebeln; in kleinen Mengen: Auberginen, grüne

Bohnen, Steckrüben, Möhren, Paprika, Porree, Radieschen, Tomaten, Rotkohl, Wirsing, Spargel
Konserven ohne Flüssigkeit: Champignons, Pfifferlinge, grüne Bohnen, Sauerkraut (gewaschen)

Getreideprodukte: Grau- u. Mischbrot, Weißbrot, Brötchen, Toast, Zwieback, Cornflakes,

Kuchen (Blätter-, Mürbe- u. Hefeteig), Pfannkuchen, Sandkuchen, Bisquit, Gebäck, Nudeln, Reis, Grieß; **Kartoffeln** (kaliumarm zubereitet)



ERNÄHRUNG FÜR DIALYSEPATIENTEN (2)

DIE WICHTIGSTEN GRUNDREGELN FÜR EINE DIALYSEGERECHTE ERNÄHRUNG

i

1. Bei Dialysepatienten arbeiten die Nieren nicht mehr ausreichend und können so viele Mineralien und andere Stoffe, die durch die Nahrung aufgenommen werden, nicht mehr ausscheiden.

2. Die Dialyse übernimmt diese Ausscheidungs- und Entgiftungsfunktion ersatzweise, kann aber längst nicht so viel leisten wie gesunde Nieren. Daher müssen Dialysepatienten auf ihre Ernährung achten. Sammeln sich die harnpflichtigen Substanzen im Körper an, können gesundheitliche Schäden auftreten. Ziel sind keine Verbote, sondern die bewusste Auseinandersetzung mit Essen und Trinken.

Kalium

- Kalium ist wichtig für die Muskelfunktion
- Ein zu hoher Kaliumgehalt kann zu Verwirrtheit, Muskelzuckungen, Herzrhythmusstörungen und sogar zum Herz-Kreislauf-Stillstand führen
- Essen Sie möglichst wenig kaliumreiche Lebensmittel
- Reduzieren Sie den Kaliumgehalt bestimmter Lebensmittel durch spezielle Zubereitungsmethoden, wie z.B. Wässern von Kartoffeln oder Gemüse

Phosphat

- Phosphat ist wichtig für den Knochenaufbau
- Überschüssiges Phosphat führt zu Verkalkungen in den Organen, sodass das Risiko für eine Herzschwäche steigt
- Achten Sie auf eine phosphatarme Ernährung und vermeiden Sie Lebensmittel mit phosphathaltigen Zusatzstoffen
- Nehmen Sie die vom Arzt verordneten Phosphatbinder nicht nur zu jeder Mahlzeit sondern auch zu Zwischenmahlzeiten und Snacks ein. Sie binden das Phosphat bereits im Magen-Darm-Trakt und hemmen so die Aufnahme in den Körper

Eiweiße

- Eiweiß ist wichtig für den Muskelaufbau und die Kraft
- Da der Körper mit jeder Dialyse Eiweiß verliert, sollten Sie möglichst oft eiweißreiche Lebensmittel wie Milch, Fleisch oder Fisch zu sich nehmen

Flüssigkeit

- Bei einer Niereninsuffizienz wird nur wenig Wasser ausgeschieden. Es sammelt sich zwischen den Dialysesitzungen im Körper an und kann die Gesundheit schädigen
- Reduzieren Sie Ihre Flüssigkeitszufuhr deutlich. Als Faustregel gilt: Trinken Sie maximal 500–800 ml mehr als Sie an Urin ausscheiden. Die Trinkmenge sollten Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt festlegen
- Lassen Sie möglichst kein Durstgefühl aufkommen. Verzichten Sie auf süße, salzige oder scharfe Speisen. Eiswürfel, Zitronenstückchen, Mundsprays und Kaugummis lindern akuten Durst

