

Nierenfreundliche Ernährung

Der Wegweiser für Ihren Alltag

Praktische Tipps und Orientierung für eine nierenschonende Ernährung



Unsere Motivation

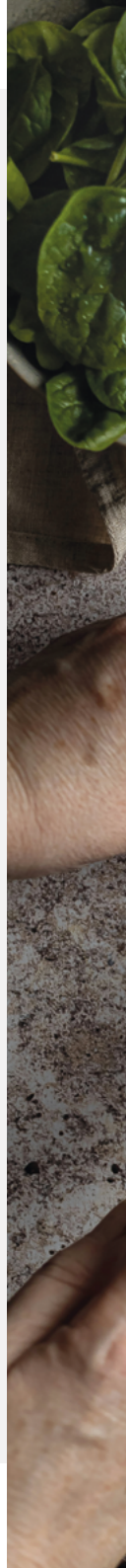
Wie kann ich mich ausgewogen ernähren als Patient* mit eingeschränkter Nierenfunktion?

In dieser Broschüre finden Sie alles Wissenswerte rund um eine nierenfreundliche Ernährung: von der richtigen Auswahl der Lebensmittel über hygienische Tipps für die Zubereitung bis hin zur optimalen Versorgung nach einer Transplantation. Wir möchten Ihnen zeigen, dass eine bewusste Ernährung kein Verzicht sein muss, sondern Ihnen Sicherheit im Umgang mit Ihrer Erkrankung gibt. Gemeinsam mit unseren Experten unterstützen wir Sie dabei.

*Die in dieser Broschüre verwendete Bezeichnung von Personen und Personengruppen umfasst alle Geschlechter. Die undifferenzierte Bezeichnung dient allein der besseren Lesbarkeit.

An dieser Broschüre haben folgende Expertinnen mitgewirkt:

Lea Weiland, Dr. Olga Chicu, Elisabeth Nippert,
Dr. Birgit Bader, Prof. Dr. Christiane Erley und
Victoria Hase



Wir fördern Fortschritt

Ein Grußwort unserer Chief Medical Officer Prof. Dr. Christiane Erley über den Fortschritt in der Versorgung und die Bedeutung Ihrer täglichen Ernährung.

Liebe Patientinnen und Patienten,

eine ausgewogene Ernährung ist weit mehr als ein „Nice to have“ – sie ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Therapie. Denn was wir essen, hat direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden, die Belastung der Nieren und sogar den Verlauf von Begleiterkrankungen.

Bei DaVita legen wir großen Wert darauf, Sie nicht nur medizinisch, sondern auch ernährungsphysiologisch und pflegerisch fachkundig zu begleiten. Unsere Teams stehen Ihnen mit Expertise und Herz zur Seite – individuell und alltagstauglich.

Wir bleiben zudem neugierig: Unsere Fachkräfte überprüfen regelmäßig neue Studien und setzen innovative Ansätze schnell in die Behandlungsabläufe um. Derzeit ist für Sie eine Untersuchung wichtig, wie die Nebenwirkungen durch die Dialyse verringert und die Lebenserwartung gesteigert werden können. Die Verbesserung bringt: Statt Kohlenhydraten (Brötchen mit Marmelade) wird eine eiweißreiche Kost, frisches Obst und Omega-3-Fettsäuren (Fischöl) empfohlen.

Mit all diesen Maßnahmen möchten wir zu Ihrer bestmöglichen Versorgung und Gesundheit beitragen – heute und in Zukunft.

Herzlichst

Prof. Dr. Christiane Erley

Chief Medical Officer

Mit Expertise und Herz:
DaVita macht Ihre
Ernährung alltagstauglich.



Persönliche Ansprache

Liebe Patienten und Angehörige,

mit einer Nierenerkrankung – ob im Rahmen einer Dialyse oder nach einer Transplantation – verändert sich vieles im Alltag. Ein besonders wichtiger Bereich ist die Ernährung. Ihre Essgewohnheiten beeinflussen maßgeblich, wie gut Ihr Körper mit der neuen Situation umgehen kann. Ziel dieser Broschüre ist es, Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit der richtigen Ernährung zu geben.

Wir haben für Sie die wichtigsten Informationen zur Ernährung bei eingeschränkter Nierenfunktion sowie nach einer Nierentransplantation zusammengestellt. Die Empfehlungen helfen Ihnen dabei, den Therapieerfolg zu unterstützen, Risiken zu minimieren und Ihre Lebensqualität zu verbessern. Ob Sie sich gerade auf die Dialyse einstellen oder bereits transplantiert sind – Sie finden hier alltags-taugliche Tipps, Hinweise zur Lebensmittelauswahl und praktische Umsetzungshilfen.

Ihr DaVita Team

Inhaltsübersicht

Unsere Motivation	2
Wir fördern Fortschritt.....	3
Persönliche Ansprache	5
Inhaltsübersicht	6

KAPITEL

1 – Grundlagen Ernährung bei Nierenerkrankung..... 9

Hintergrund – Leitlinien und Besonderheiten 9

Maßnahmen – Gesund ernähren in der Dialyse.....12

Praxis-Tipps – Bewusst kochen und trinken.....18

2 – Wasser und Salz.....25

Hintergrund – Was Sie über Wasser und Salz wissen sollten25

Maßnahmen – Die richtige Menge an Flüssigkeit.....27

Übersicht – Wasseranteil in Lebensmitteln29

Praxis-Tipps – Flüssigkeitsmenge kontrollieren.....30

Schnell erklärt – Wasser und Salz33

3 – Kalium35

Hintergrund – Was Sie über Kalium wissen sollten35

Maßnahmen – Die richtige Menge Kalium.....38

Übersicht – Kaliumgehalt verschiedener Lebensmittel.....40

Praxis-Tipps – Kaliumgehalt steuern	42
Schnell erklärt – Kalium	45
4 – Phosphat und Eiweiß	47
Hintergrund – Was Sie über Phosphat und Eiweiß wissen sollten	47
Maßnahmen – Die richtigen Mengen Phosphat und Eiweiß	50
Übersicht – Phosphat-Eiweiß-Verhältnis verschiedener Lebensmittel	52
Praxis-Tipps – Kaliumgehalt steuern	53
Schnell erklärt – Phosphat und Eiweiß	55
5 – Nach der Nierentransplantation	57
Hintergrund – Die Bedeutung der Ernährung im Transplantationsprozess	57
Maßnahmen – Ernährungsgrundsätze nach der Nierentransplantation	59
Praxis-Tipps– Hygiene und sicherer Genuss	61
Schnell erklärt – Nach der Nierentransplantation	65
Dialyse bei DaVita	66
Gerichte zum Nachkochen	67



1 – Grundlagen Ernährung bei Nierenerkrankung

Hintergrund – Leitlinien und Besonderheiten

Welche Funktionen haben meine Nieren?

Die Nieren sind ein Ausscheidungsorgan und übernehmen im Körper wichtige Aufgaben. Sie kontrollieren den Blutdruck, den Wasser- und Mineralhaushalt, produzieren Hormone für die Knochen- und Gefäßgesundheit und filtern Abfallstoffe aus dem Blut. Somit halten sie die Zusammensetzung unseres Blutes in einer gesunden Balance. Sind die Funktionen eingeschränkt, kann die Entgiftung nicht mehr vollständig erfolgen. Ein Teil dieser Funktionen kann die Dialyse übernehmen.

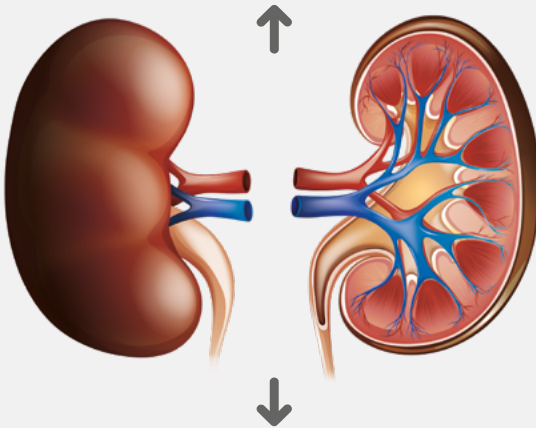
Die Funktionen
der Niere sind
Balance +
Entgiftung

Die folgende Übersicht erklärt die Funktionen Ihrer Nieren: Balance und Entgiftung.

Balance

Die Nieren regeln die Menge von Wasser, Mineralstoffen und Nährstoffen im Körper.

Es entsteht eine gesunde Zusammensetzung verschiedener Bestandteile im Blut.



Entgiftung

Die Nieren filtern Schadstoffe und überschüssige Stoffwechselprodukte aus dem Blut.

Es entstehen gereinigtes Blut und Abfallstoffe, die über den Urin ausgeschieden werden.

*Egal ob vor oder während der Dialyse:
Ihre Ernährung hat großen Einfluss auf
Ihre Behandlung.*

Ernährung bei eingeschränkter Nierenfunktion und Dialyse

Ihre Ernährung ist ein wichtiger Teil Ihrer Therapie.

Egal ob vor oder während der Dialyse: Ihre Ernährung hat großen Einfluss auf Ihre Behandlung. Sie trägt dazu bei, Ihre Gesundheit zu erhalten, Ihre Muskelkraft zu stärken und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu fördern. Dabei hilft eine vielseitige Lebensmittelauswahl aus allen Lebensmittelgruppen. Mit frischen Zutaten, guter Planung und fachlicher Beratung lässt sich eine Nierenernährung abwechslungsreich und genussvoll gestalten.

Die 3 Säulen der Ernährung



Bei einer Einschränkung unserer Niere können viele Stoffe nicht mehr richtig ausgeschieden werden. Die Dialyse unterstützt dabei, aber kann die Funktion nicht vollständig wiederherstellen. In den folgenden Kapiteln erhalten Sie detaillierte Einblicke in die drei wichtigsten Säulen der Ernährung, auf die Sie besonders achten müssen.

→ Wasser und Salz

→ Kalium

→ Phosphat und Eiweiß

Maßnahmen – Gesund ernähren in der Dialyse

Es ist für Sie besonders wichtig: Eine gezielte Ernährung entlastet aktiv Ihre Nieren und hält Ihr Blut durch die richtige Menge an Wasser, Salz, Kalium, Phosphat und Eiweiß gesund.

Ernährungs-Leitlinien

Diese Leitlinien dienen Ihnen als konkreter Orientierungsrahmen für Ihre tägliche Ernährung. Dabei richtet sich die empfohlene Aufnahme verschiedener Nährstoffe teils nach allgemeinen Empfehlungen und teils ganz individuell nach Ihrem persönlichen Körpergewicht und natürlich Ihrem Gesundheitszustand. Auch die angewandte Dialysemethode, wie **Hämodialyse oder Peritonealdialyse** beeinflussen Ihre Bedürfnisse und Anforderungen an Ihre Ernährung.

Es ist entscheidend, welche Lebensmittel Sie wählen, aber auch, in welcher Menge Sie diese – passgenau für Ihren Körper – zu sich nehmen. Zum Beispiel müssen Sie bei einer Peritonealdialyse deutlich weniger auf die Zufuhr von Kalium und Wasser achten.

Die folgende Tabelle gibt Ihnen eine Übersicht über die Empfehlung der Aufnahme verschiedener Nährstoffe:



Nährstoff:	Allgemeine Empfehlung (pro Tag)
-------------------	--

Energie:	30–40 kcal pro kg Körpergewicht
-----------------	---------------------------------

Wasser:	500–800 ml zuzüglich Restausscheidung in 24 h
----------------	--

Salz:	5–6 g Kochsalz
--------------	----------------

Kalium:	2.000–2.500 mg
----------------	----------------

Phosphat:	weniger als 1.000 mg
------------------	----------------------

Eiweiß:	1,2 g pro kg Körpergewicht
----------------	----------------------------

Die richtige Menge
an Kalium, Eiweiß und
Phosphat festlegen.

Besonderheiten vor Beginn der Dialysebehandlung

In der frühen Phase der Nierenerkrankung können Abfallstoffe wie Harnstoff, Kalium oder Phosphat nicht mehr vollständig ausgeschieden werden. Eine angepasste Ernährung hilft, die Nieren zu entlasten und das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen.

→ Die Kaliumaufnahme beschränken

Bei erhöhten Werten kann es nötig sein, kaliumreiche Lebensmittel – wie Tomaten, Bananen oder Kartoffeln – einzuschränken oder gezielt zuzubereiten, zum Beispiel durch Wässern oder Kochen in viel Wasser mit anschließendem Weggießen des Kochwassers.

→ Die richtige Menge Eiweiß

Besonders wichtig ist die richtige Eiweißmenge. Zu viel Eiweiß kann die Nieren zusätzlich belasten, zu wenig schwächt den Körper. Ihre optimale Zufuhr wird gemeinsam mit dem medizinischen Team individuell für Sie festgelegt.

→ Den Phosphatgehalt in der Nahrung begrenzen

Sie sollten vermeiden, dass sich überschüssiges Phosphat in Ihrem Körper anreichern kann. Es ist häufig in verarbeiteten Lebensmitteln, Cola, Schmelzkäse oder Wurst enthalten. Selbstgekochte, frische Speisen sind daher die bessere Wahl.

Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über die täglichen Verzehrempfehlungen und Portionsgrößen **in der Prä-Dialyse**. Sie ist nach der Anzahl der Portionen, die Sie täglich essen können, geordnet.

Lebensmittelgruppe	Portionen (pro Tag)	Eine Portion bedeutet...
Getreide, Brot und Backwaren	5	ca. 50 g Brot, Brötchen oder ungekochte Beilagen; 150 g gekochte Nudeln, Reis oder Kartoffeln
Fette, Öle und Nüsse	4	30 g
Milch und Milchprodukte	3	30 g Käse; 150 g für restliche Milchprodukte
Gemüse und Hülsenfrüchte	2	150 g; bei Salat 30 g
Obst	2	100 g
Fleisch, Fisch, Eier und Wurstwaren	1	100 g Fleisch oder Fisch; 50 g Wurst oder 2 Eier
Süßigkeiten und Knabbereien	< 1	keine genaue Mengenangabe (sparsam verwenden)



Wichtiger Hinweis:

Bitte beachten Sie, dass alle Angaben als Orientierung gelten. Besprechen Sie die genauen Mengen mit Ihrer Nephrologin oder Ihrem Nephrologen.

*Muskelabbau verhindern
und die körperliche Kraft
erhalten.*

Besonderheiten während der Dialysebehandlung

Mit Beginn der Dialyse verändert sich der Nährstoffbedarf. Der Eiweißbedarf ist nun erhöht, da während der Behandlung Eiweiß verloren geht. Eine eiweißreiche Ernährung hilft, den Muskelabbau zu verhindern und die körperliche Kraft zu erhalten. Hochwertige Eiweißquellen sind z. B. Quark, Hüttenkäse, Eiklar, Fisch und mageres Fleisch.

→ Die Energiezufuhr steuern

Auch die Energiezufuhr bleibt bedeutsam – vor allem, wenn der Appetit abnimmt. Kleine, nährstoffreiche Portionen über den Tag verteilt können helfen. Gleichzeitig müssen Mineralstoffe wie Kalium, Phosphat und Salz gezielt gesteuert werden. Auch die Flüssigkeitszufuhr wird individuell angepasst – meist entspricht sie der Urinausscheidung plus 500 bis 800 ml.

→ Unterstützung durch Phosphatbinder

Ein weiterer Unterschied zur Prä-Dialyse ist der gezielte Einsatz von Phosphatbindern, die zu den Mahlzeiten eingenommen werden müssen, um überschüssiges Phosphat zu binden. Ihr Behandlungsteam informiert Sie, welches Präparat für Sie geeignet ist und wann Sie es einnehmen sollen.

Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über die täglichen Verzehrempfehlungen und Portionsgrößen **während der Dialyse**. Sie ist nach der Anzahl der Portionen, die Sie täglich essen können, geordnet.

Lebensmittelgruppe	Portionen (pro Tag)	Eine Portion bedeutet...
Getreide, Brot und Backwaren	5	ca. 50 g Brot, Brötchen oder ungekochte Beilagen; 150 g gekochte Nudeln, Reis oder Kartoffeln
Milch und Milchprodukte	4	Käse: 30 g; restliche Produkte: 150 g
Fleisch, Fisch, Eier und Wurstwaren	3	Fleisch und Fisch: 100 g; Wurst: 50 g; oder 2 Eier
Gemüse und Hülsenfrüchte	2	150 g; bei Salat: 30 g
Obst	2	100 g
Fette, Öle und Nüsse	1	30 g
Süßigkeiten und Knabbereien	< 1	keine genaue Mengenangabe (sparsam verwenden)



Wichtiger Hinweis:

Bitte beachten Sie, dass alle Angaben als Orientierung gelten. Besprechen Sie die genauen Mengen mit Ihrer Nephrologin oder Ihrem Nephrologen.

Praxis-Tipps – Bewusst kochen und trinken

Eine nierenfreundliche Ernährung bedeutet nicht Verzicht, sondern bewusste Auswahl, clevere Zubereitung und gute Planung. Auch regelmäßige körperliche Aktivität fördert Ihre Gesundheit und Wohlbefinden.

Mit diesen praktischen Hinweisen möchten wir Sie im Alltag unterstützen:

1.

Salz und Zucker – weniger ist mehr

Salz sparen

Eine kochsalzarme Ernährung hilft, den Blutdruck zu senken und schützt Herz und Gefäße.

- **Kräuter, Gewürze oder Zitrone:**
Nutzen Sie frische oder getrocknete Kräuter, Gewürze oder Zitronensaft zum Verfeinern.
- **Achtung auf Verstecktes:**
Besonders viel Salz steckt in Wurst, Käse, Fertigprodukten, Fast Food, Knabberartikeln wie Chips oder Nüssen.



Zucker in Maßen

Auch Zucker sollten Sie nur in Maßen genießen.

- **Rezepte:**
In vielen Backrezepten lässt sich die Zuckermenge um 15–30 % reduzieren, ohne dass der Geschmack leidet.
- **Selber Kochen:**
Fertigprodukte enthalten oft viel versteckten Zucker – unnötige Kalorien, die das Risiko für Übergewicht und Typ-2-Diabetes erhöhen.

2.

Trinken – klug gewählt



Entscheiden Sie sich bewusst für ein Getränk.

- **Wasser:**
Greifen Sie bevorzugt zu Wasser oder ungesüßten Tees. Gesüßte Getränke wie Limonaden oder Fruchtsaftgetränke sind kalorienreich, machen nicht satt und erzeugen mehr Durst.
- **Kohlensäure unterstützt:**
Wählen Sie bevorzugt kohlensäurehaltiges Wasser, um ein basisches Milieu in Ihrem Körper aktiv zu unterstützen und einer Übersäuerung gezielt entgegenzuwirken.
- **Nicht auf zuckerfrei setzen:**
Auch zuckerfreie „Diät-Getränke“ sind keine gesunde Alternative – sie können sich negativ auf Ihre Nierenfunktion und das Herz-Kreislauf-System auswirken.

3. Einkaufen mit Blick fürs Detail

→ Zusatzstoffe beachten:

Lesen Sie beim Einkauf konsequent die Zutatenliste. Viele verarbeitete Produkte können versteckte Zusatzstoffe (gekennzeichnet mit E-Nummern) enthalten, die aufgrund ihres hohen Phosphatgehalts für Ihre Nierenwerte besonders schlecht sind. Die folgende Übersicht zeigt Ihnen eine Auswahl an Zusatzstoffen mit ihren Kennnummer und ihrem Zweck, weshalb sie zugefügt werden.

NUTZEN DES ZUSATZES	E-NUMMER	WAS BEWIRKT DIESER ZUSATZ IM LEBENSMITTEL?
Konservierungsmittel	338	Verhindert das Verderben und sorgt für eine längere Haltbarkeit.
Antioxidationsmittel	450/450a-f, 541, 542	Schützt vor Farb- und Geschmacksveränderungen durch Sauerstoff.
Säureregulation	340 / 343	Hält den Säuregrad (pH-Wert) konstant und verbessert den Geschmack.
Emulgator	339 / 341 / 442 / 450	Verbindet Stoffe, die sich normalerweise nicht mischen (z. B. Fett und Wasser).
Backtriebmittel	541	Macht Teige locker und lässt sie beim Backen aufgehen.
Verdickungs- und Geliermittel	1410 / 1412 / 1413 / 1414 / 1442	Verleiht Speisen wie Puddings oder Soßen eine cremige und feste Struktur.

NUTZEN DES ZUSATZES	E-NUMMER	WAS BEWIRKT DIESER ZUSATZ IM LEBENSMITTEL?
Komplexbildner	451a-b / 452a-d	Unterstützt die Wirkung von Antioxidationsmitteln und erhält die Farbe.
Trennmittel	341a	Verhindert das Verklumpen von pulverförmigen Lebensmitteln.

4.**Obst und Gemüse – gesund, aber mit Bedacht**

Obst und Gemüse liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe – sie gehören auf jeden gesunden Speiseplan. Aber auch diese Lebensmittel müssen mit Bedacht gewählt werden. Ob Sie Ihre Obstmenge reduzieren müssen, besprechen Sie bitte mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt.

→ Frische Ware:

Einige Sorten enthalten einen höheren Kaliumanteil. Besonders kaliumreich sind Bananen, Tomaten, Trockenfrüchte oder Avocados.

→ Gefrorene Ware:

Der Kaliumanteil von Tiefkühlobst und -gemüse ist geringer, wenn man es nach dem Auftauen mit genügend Wasser abspült; werfen Sie die Flüssigkeit aus den Konserven.



5. Zubereitung – mit Köpfchen kochen

- ➔ **Mit Bedacht vorbereiten:**
Wässern Sie Kartoffeln und anderes stärkehaltiges Gemüse, um Kalium zu reduzieren.
- ➔ **Ausreichend Wasser einsetzen:**
Kochen Sie in reichlich Wasser und schütten Sie das Kochwasser anschließend weg.
- ➔ **Nährstoffe bewahren:**
Bereiten Sie Speisen frisch zu, denn langes Warmhalten fördert den Nährstoffverlust.
- ➔ **Natürliche Backzutat:**
Nutzen Sie zum Backen Weinstein-Backpulver als natürliche Alternative zu herkömmlichen Backpulvern, die Phosphate enthalten.
- ➔ **Auf Hygiene achten:**
Waschen Sie Ihre Hände und Küchenutensilien regelmäßig – Hygiene schützt, besonders nach Transplantationen oder bei Immunschwäche.

6. Wenn der Appetit fehlt

- ➔ **Speisen vor Getränken:**
Trinken Sie nach den Mahlzeiten und nicht vorher – das kann helfen, mehr zu essen.
- ➔ **Mehrmals essen:**
Verteilen Sie Ihre Mahlzeiten auf mehrere kleine Portionen über den Tag.



*Bewegen Sie
sich aktiv an
der Dialyse.*

- ➔ **Ausreichend Eiweiß, kontrolliert Phosphat:**
Achten Sie auf eine eiweißreiche Ernährung, aber stimmen Sie diese auf Ihren Phosphatwert ab.
- ➔ **Die richtige Menge Kalorien:**
Wählen Sie energiereiche Lebensmittel wie pflanzliche Öle, Haferflocken oder Kartoffeln, um trotz kleiner Portionen genügend Kalorien aufzunehmen.

7. Bewegung – auch an der Dialyse

Auch bei Nierenerkrankungen verbessert körperliche Aktivität Ihre Durchblutung, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität. Sie kann den Appetit anregen, hilft beim Flüssigkeitshaushalt und erhält Ihre Muskulatur.

- ➔ **Unterstützende Bewegung:**
Planen Sie regelmäßige Bewegung in Ihren Alltag ein – auch kleine Einheiten zählen.
- ➔ **Bewegen Sie sich aktiv an der Dialyse:**
Fußwippen, kleine Beinübungen oder physiotherapeutische Angebote können sinnvoll sein – fragen Sie Ihr Pfllegeteam.



2 – Wasser und Salz

Hintergrund – Was Sie über Wasser und Salz wissen sollten

Ihr Körper braucht Wasser.

Der menschliche Körper besteht zu etwa 60 % aus Wasser, das Gehirn sogar zu 80 %. Ein gesunder Mensch verliert täglich etwa 2,5 Liter Flüssigkeit über Urin, Haut und Atmung. Um diesen natürlichen Verlust auszugleichen, sollte eine erwachsene Person täglich etwa 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen – bei einer Dialysebehandlung muss diese Menge jedoch präzise auf Ihre persönliche Urinausscheidung abgestimmt werden. Bei Nierenerkrankungen wird oft fälschlich angenommen, dass viel trinken notwendig sei, um die Nieren zu „spülen“.

Eine zu hohe Flüssigkeitszufuhr kann jedoch gesundheitsgefährdend sein und zu Wasseransammlungen (Ödemen), Lungenproblemen oder Herzbelastungen führen.

Das Ziel ist:

Je weniger Wasser während der Dialyse entzogen werden muss, desto stabiler bleibt Ihr Kreislauf und desto besser vertragen Sie die Behandlung.

**Die richtige Flüssigkeitsaufnahme steuern**

Während Sie in der Prä-Dialysephase noch etwas mehr Flüssigkeit zu sich nehmen dürfen, ist insbesondere bei Dialysepatienten an der Dialyse der Umgang mit Flüssigkeit entscheidend, da bei nachlassender Nierenfunktion überschüssiges Wasser nicht mehr ausgeschieden werden kann.

Den täglichen Verlust über die Trinkmenge oder Ernährung ausgleichen.

Die Flüssigkeitsaufnahme umfasst nicht nur Getränke wie Wasser, Tee oder Kaffee, sondern auch alle wasserhaltigen Nahrungsmittel – z. B. Obst, Gemüse, Suppen oder Milchprodukte. Somit zählen auch alle „festen“ Nahrungsmittel zu unserer Flüssigkeitsaufnahme, da sie einen mehr oder weniger großen Wasseranteil in sich verbergen.

Um Ihre tägliche Flüssigkeitsaufnahme sicher zu steuern, dient Ihre persönliche Restausscheidung – also die Urinmenge innerhalb von 24 Stunden – als wichtigster Ausgangswert für die Berechnung Ihrer erlaubten Trinkmenge.

Auf den folgenden Seiten wird Ihnen detailliert erklärt, wie Sie diese Trinkmenge genau bestimmen können.

Maßnahmen – Die richtige Menge an Flüssigkeit

Um die Flüssigkeitsmenge, die Ihnen täglich zur Verfügung steht, zu bestimmen, unterstützen Sie folgende Maßnahmen dabei:

- ➔ **Individuelle Anpassung:**
Ihre Ärztin oder Ihr Arzt passt die tägliche Flüssigkeitsmenge unter Berücksichtigung aller medizinischen Faktoren ganz individuell an Sie an.
- ➔ **Tägliches Wiegen:**
Da es im Alltag oft umständlich ist, die Urinmenge ständig zu messen, sollten Sie Ihr „Wassergewicht“ durch tägliches Wiegen selbst kontrollieren.
- ➔ **Planung der Medikamenteneinnahme:**
Berücksichtigen Sie Ihre Medikamente bei der Verteilung Ihrer Trinkmenge über den Tag, da viele Präparate mit Flüssigkeit eingenommen werden müssen oder den Wasserhaushalt Ihres Körpers direkt beeinflussen.
- ➔ **Regelmäßige Abstimmung:**
Stimmen Sie Ihre täglichen Beobachtungen und Ihr Gewicht regelmäßig mit Ihrem Dialyseteam ab, um die Vorgaben optimal einzuhalten.
- ➔ **Kreislaufstabilität und Schonung:**
Eine kontrollierte Flüssigkeitsaufnahme ist entscheidend, um Ihren Kreislauf stabil zu halten und Ihre Dialysebehandlung so schonend wie möglich zu gestalten.

Eine weitere Maßnahme, die richtige Menge an Flüssigkeit zu bestimmen, finden Sie auf der folgenden Seite.

→ Anwendung der Faustformel:

Um Herz und Kreislauf zu entlasten, können Sie Ihre tägliche Trinkmenge mit einer einfachen Formel ermitteln: Die erlaubte Menge entspricht Ihrer Restausscheidung innerhalb von 24 Stunden plus einer Zugabe von 500 bis 800 ml.

**Wenn die Urinmenge abnimmt, sammelt sich überschüssiges Wasser im Körper.**

Zu Beginn Ihrer Dialysebehandlung kann Ihre Restharnausscheidung noch völlig normal sein. Mit dem Fortschreiten der Nierenerkrankung wird die Urinmenge jedoch meist geringer. Da die Flüssigkeit dann nicht mehr über die Nieren ausgeschieden werden kann, verbleibt sie in Ihrem Körper. Es können sich Wasseransammlungen (Ödeme) bilden, zum Beispiel im Gewebe oder in der Lunge. Solche Einlagerungen sollten Sie unbedingt vermeiden.

Um Flüssigkeitseinlagerungen zu vermeiden, unterstützen Sie folgende Maßnahmen dabei:

→ Regelmäßige Dialyse:

Die regelmäßige Dialyse hilft Ihnen dabei, überschüssiges Wasser aus Ihrem Körper zu entfernen und so Ihre abnehmende Restausscheidung auszugleichen.

→ Achten Sie auf Ihre Trinkmenge:

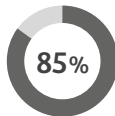
Je mehr Wasser Ihnen während einer einzelnen Dialysebehandlung entzogen werden muss, desto stärker wird Ihr Herz-Kreislauf-System belastet. Je weniger Wasser, desto verträglicher und schonender ist Ihre Therapie.

Übersicht – Wasseranteil in Lebensmitteln

Viele Lebensmittel bestehen zu einem großen Teil aus Wasser, was bei der täglichen Flüssigkeitsbilanz – insbesondere für Dialysepatienten – eine entscheidende Rolle spielt.

Wasserreiche Lebensmittel

Nutzen Sie die folgende nach Wassergehalt sortierte Übersicht als Orientierungshilfe, um wasserreiche Lebensmittel bewusst in Ihre tägliche Kalkulation einzubeziehen:



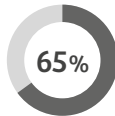
- Obst
- Milch und Milchprodukte
- Gemüse
- Pudding



- Kartoffeln



- Eis



- Fisch
- Fleisch



- Brot

Praxis-Tipps – Flüssigkeitsmenge kontrollieren



Um Ihre individuelle Nierenleistung zu bestimmen, messen wir die Menge des innerhalb von 24 Stunden produzierten Urins. Hierfür ist es notwendig, dass Sie Ihren gesamten ausgeschiedenen Urin über diesen Zeitraum lückenlos in einem Sammelbehälter auffangen.

1.

Die tägliche Trinkmenge bestimmen

Durch die regelmäßige Bestimmung der Resturinmenge und die daraufhin abgestimmte Trinkmenge haben Sie selbst die Möglichkeit, Ihre Behandlung positiv zu beeinflussen.

So überwachen Sie Ihre Flüssigkeitsmenge:

- ➔ **Urin sammeln:**
Verwerfen Sie den ersten Urin nach dem Aufstehen. Sammeln Sie danach 24 Stunden lang jede Ausscheidung, einschließlich des ersten Morgenurins am Folgetag.
- ➔ **Trinkmenge abstimmen:**
Nutzen Sie die ermittelte Restausscheidung als Basis für Ihre täglich erlaubte Trinkmenge.
- ➔ **Trinkprotokoll führen:**
Dokumentieren Sie Ihre gesamte Flüssigkeitsaufnahme. Berücksichtigen Sie dabei auch den Wasseranteil fester Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Suppen, Brei und wasserhaltige Milchprodukte.

- **Tagesration bereitstellen:**
Messen Sie Ihre Trinkmenge vorab ab (z. B. in einer Karaffe), um den Überblick zu behalten.
- **Täglich wiegen:**
Kontrollieren Sie Ihr Gewicht jeden Morgen, um Wassereinlagerungen frühzeitig zu erkennen.

2. Den Durst kontrollieren

Es ist mitunter sehr schwierig, eine Einschränkung in der Flüssigkeitsaufnahme im täglichen Leben einzuhalten. Dennoch gibt es kleine Hilfestellungen und Tipps, die ein Durstgefühl lindern können: eine salzarme Ernährung, gezielte Mundbefeuchtung und eine konsequente Dokumentation.

So kontrollieren Sie Ihren Durst:

- **Salzarm würzen:**
Ersetzen Sie Kochsalz konsequent durch Kräuter, da Natrium den Durstreiz direkt steigert.
- **Raumklima optimieren:**
Lüften Sie regelmäßig, da trockene Luft das Durstgefühl verstärkt.
- **Zusatzstoffe meiden:**
Verzichten Sie auf Fertigprodukte mit hohem Salz- und Zuckergehalt.

Weitere Praxis-Tipps, um Ihren Durst zu kontrollieren, finden Sie auf der nächsten Seite.

So kontrollieren Sie die Ihren Durst:

- ➔ **Wasserreiches Obst begrenzen:**
Meiden Sie Obstsorten mit hohem Wassergehalt (z.B. Wassermelone).
- ➔ **Speichelfluss anregen:**
Nutzen Sie saure Bonbons oder Kaugummis, um den Mund feucht zu halten und Durst zu mildern.
- ➔ **Mundfrische erzeugen:**
Spülen Sie den Mund aus oder putzen Sie die Zähne für ein sofortiges Frischegefühl.

Ihr Maß im Blick,
Ihre Kraft im Griff.



Schnell erklärt – Wasser und Salz

Diese Kurzübersicht bündelt alle entscheidenden Fakten zum **Thema Wasser und Salz** bei Dialyse:

Hintergrund – Was Sie über Wasser und Salz wissen sollten

Der Mensch verliert täglich Flüssigkeit über Urin, Haut und Atmung. Dieser Verlust wird über die Trinkmenge oder Ernährung ausgeglichen. Bei einer Nierenerkrankung kommt es dazu, dass Ihre Nieren zu wenig Urin produzieren, was gesundheitsgefährdend sein kann. Daher muss bei einer Dialysebehandlung diese Menge präzise auf Ihre persönliche Urinausscheidung abgestimmt werden.

Maßnahmen – Die richtigen Mengen Wasser und Salz

- Tägliche Flüssigkeitsmenge individuell anpassen
- Das „Wassergewicht“ durch tägliches Wiegen kontrollieren.
- Trinkmenge für die Einnahme von Medikamenten einplanen und Einfluss auf Wasserhaushalt berücksichtigen.
- Regelmäßige Abstimmung mit Ihrem Dialyseteam
- Faustformel: Was Sie trinken dürfen = Ihre Urinmenge in 24 h + 500–800 ml

Praxis-Tipps – Flüssigkeitsmenge kontrollieren

Die tägliche Trinkmenge bestimmen:

- Schreiben Sie auf, was Sie trinken und essen.
- Füllen Sie morgens Ihre Trinkmenge für den Tag ab.
- Kontrollieren Sie Ihr Gewicht täglich zur gleichen Zeit.
- Bestimmen Sie die individuelle Urinausscheidung in 24 h.

Den Durst kontrollieren:

- Ersetzen Sie Kochsalz konsequent durch Kräuter.
- Lüften Sie regelmäßig.
- Verzichten Sie auf Fertigprodukte mit hohem Salz- und Zuckergehalt.
- Meiden Sie Obstsorten mit hohem Wassergehalt.
- Nutzen Sie saure Bonbons oder Kaugummis.
- Spülen Sie den Mund aus oder putzen Sie die Zähne.



3 – Kalium

Hintergrund – Was Sie über Kalium wissen sollten

Kalium – Der Taktgeber für Ihre Muskeln und Ihr Herz

Kalium ist ein lebenswichtiges Mineral und gehört zur Gruppe der Elektrolyte. Da Ihr Körper es nicht selbst herstellen kann, nehmen Sie es täglich über Ihre Ernährung auf. Es ist in fast allen Lebensmitteln enthalten – besonders hohe Konzentrationen finden sich in Obst, Gemüse, Kartoffeln, Nüssen, Trockenfrüchten und Säften.

Kalium ist unverzichtbar für die Zellen, Muskulatur und das Herz.

Warum ist Kalium für Ihren Körper unverzichtbar?

In Ihrem Organismus übernimmt Kalium drei zentrale Aufgaben.

1. Es steuert den **Flüssigkeitshaushalt** im Inneren Ihrer Zellen.
2. Es unterstützt die **Weiterleitung von Nervenreizen** an die Muskulatur.
3. Es sorgt maßgeblich dafür, dass Ihr **Herz gleichmäßig und im richtigen Takt schlägt**.

Warum ist Kalium bei Nierenerkrankungen ein Problem?

Bei gesunden Menschen scheiden die Nieren etwa 95 % des überschüssigen Kaliums aus. Die Menge im Blut sollte idealerweise zwischen 3,5 und 5,1 mmol/l liegen.

K 3,5–5,1 mmol/l

Während des frühen Stadiums der Nierenerkrankung spielt Kalium zumeist eine untergeordnete Rolle, doch bei steigender Nierenschwäche oder während der Dialyse steigt die Menge an überschüssigem Kalium im Blut – es sammelt sich im Körper an.

Was können Sie bei Nierenschwäche tun?

Kalium ist wichtig für Ihre Gesundheit, doch die Zufuhr muss bei einer Nierenerkrankung gut gesteuert werden. Die Dialyse und moderne Medikamente unterstützen dabei, Kalium zu entfernen, was allerdings langsam und kontrolliert passieren sollte.

Dialyse hilft nur während der Behandlung, das Kalium aus dem Blut zu entfernen. In der dialysefreien Zeit steigt der Kaliumwert wieder an, vor allem wenn die Urinausscheidung vollständig ausbleibt.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Maßnahmen und Praxis-Tipps, die Ihnen helfen, Ihren Kaliumspiegel im Gleichgewicht zu halten.

Warnsignale



→ Zu viel Kalium im Blut (Hyperkaliämie)

Ein zu hoher Kaliumwert kann schwerwiegende Folgen haben und äußert sich oft durch folgende Symptome:

- Muskelschwäche, Muskelzuckungen oder Schmerzen
- Lähmungserscheinungen
- Sprachstörungen
- Gefährliche Herzrhythmusstörungen, die bis zum Herzstillstand führen können.
- Ein pelziges Gefühl auf der Zunge oder Kribbeln und Taubheit in Händen und Füßen



Wichtiger Hinweis:

Wenn Sie eines dieser Symptome bei sich bemerken, kontaktieren Sie bitte sofort Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, Ihr Dialyseteam oder den Rettungsdienst.

Maßnahmen – Die richtige Menge Kalium

Für Ihre Gesundheit muss der Kaliumspiegel in einem Gleichgewicht bleiben.

Es ist für Sie besonders wichtig, Ihre tägliche Kaliumaufnahme über die Nahrung bewusst zu steuern: durch eine gezielte Lebensmittelauswahl sowie spezielle Zubereitung.



Das Rezept Hähnchen-Curry finden Sie auf unserer Website.

Maßnahmen

Damit es nicht zu einer gefährlichen Überversorgung (Hyperkaliämie) kommt, unterstützen Sie folgende Maßnahmen dabei:

- ➔ **Tägliche Menge begrenzen**
Versuchen Sie, Ihre tägliche Kaliumzufuhr auf etwa 2.000 bis 2.500 mg zu beschränken.
- ➔ **Signale im Blick behalten**
Achten Sie sensibel auf körperliche Warnsignale wie Kribbeln oder Taubheit in Händen und Füßen.
- ➔ **Ernährung anpassen**
Wenn Sie Lust auf kaliumreichere Lebensmittel haben, essen Sie diese vorzugsweise in der Woche zwischen Ihren Behandlungen oder in der ersten halben Stunde Ihrer Dialysebehandlung.
- ➔ **Unterstützende Medikamente**
Um Ihnen weiterhin den Genuss von frischem Obst und Gemüse zu ermöglichen, gibt es moderne Medikamente, die überschüssiges Kalium binden können. Besprechen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten und medikamentöse Möglichkeiten mit Ihrer Nephrologin oder Ihrem Nephrologen.

Wichtiger Hinweis:



Lassen Sie Ihre Laborwerte regelmäßig kontrollieren. Da jeder Körper individuell reagiert, sind Ihre persönlichen Blutwerte der sicherste Maßstab für Ihre Ernährung.

Finden Sie mit Ihrem Dialyseteam oder Ihrer Ernährungsberatung den besten Weg, Ihren Kaliumspiegel gesund zu halten.

Übersicht – Kaliumgehalt verschiedener Lebensmittel

Der Wert ist in Milligramm (mg) pro 100 Gramm des jeweiligen Lebensmittels angegeben.

Früchte

unter 75 mg Kalium

- Apfel
- Birne
- Blaubeere
- Himbeere
- Zitrone

75–150 mg Kalium

- Erdbeeren
- Getrocknete Feigen
- Grapefruit
- Pfirsich
- Orange
- schwarze Johannisbeeren

über 150 mg Kalium

- Ananas
- Aprikose
- Banane
- Cashewkerne
- Kiwi
- Kirschen
- Melone

Hülsenfrüchte

unter 75 mg Kalium

- Erbsen, gekocht
- Erdnüsse
- getrocknete Bohnen, gekocht
- getrocknete Kichererbsen, gekocht
- getrocknete Linsen, gekocht

75–150 mg Kalium

- Grüne Bohnen, gekocht
- Lupinensamen, gekocht



Die bewusste Menge an Kalium überblicken.

Gemüse

unter 75 mg Kalium

- Aubergine
- Karotten
- Radieschen
- Sojabohnen, gekocht

75–150 mg Kalium

- Brokkoli, gekocht
- Fenchel, gekocht
- Peperoni
- Rote Beete, gekocht
- Salatgurke
- Spargel, gekocht
- Süßkartoffel, gekocht
- Zucchini, gekocht

über 150 mg Kalium

- Blattspinat, gekocht
- Champignons, gedünstet
- Gewürzgurke
- Kartoffeln
- Kopfsalat
- Kürbis
- Sellerie, gekocht
- Tomaten, geschält



Getreide

unter 75 mg Kalium

- Cornflakes
- Langkornreis, Vollkorn
- Nudeln, Vollkorn
- Vollkornbrot (Weizen oder Roggen)

75–150 mg Kalium

- Reis, geschält
- Buchweizen, gekocht

Praxis-Tipps – Kaliumgehalt steuern

Da Kalium wasserlöslich ist, können Sie den Gehalt in vielen Lebensmitteln durch die richtige Zubereitung und Auswahl aktiv beeinflussen. Nutzen Sie die folgenden Strategien, um Ihre Werte stabil zu halten.

1.

So kontrollieren Sie Ihren Kaliumwert:

Die richtige Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln

- ➔ **Wässern und Kochen**
Schneiden Sie immer Kartoffeln und Gemüse in kleine Stücke und garen Sie diese in der 10-fachen Menge Wasser. Schütten Sie das Kochwasser danach unbedingt weg, da sich darin ein Teil des Kaliums gelöst hat.
- ➔ **Der Kartoffel-Trick**
Schälen und schneiden Sie Kartoffeln in Scheiben und übergießen Sie diese mit fast kochendem Wasser (ca. 70 °C). Lassen Sie sie drei Stunden lang ziehen und kochen Sie die Kartoffeln anschließend in frischem Wasser gar.
- ➔ **Vorteil Tiefkühlkost**
Tauen Sie Tiefkühlgemüse auf und spülen Sie es gründlich ab. Wenn Sie es danach in viel Wasser kochen, enthält weniger Kalium als frische Ware.
- ➔ **Garen statt Rohkost**
Denken Sie daran, dass frisches Gemüse deutlich mehr Kalium enthält als gegartes – kochen oder garen Sie Ihre Speisen daher immer gründlich.

**2.****Bewusste Auswahl bei Ihren Mahlzeiten**

- **Die Brotwahl**
Helles Brot ist kaliumärmer, Vollkorn jedoch besser für den Blutzucker – stimmen Sie Ihre Auswahl bei hohen Kaliumwerten individuell mit dem Dialyseteam ab.
- **Passender Belag**
Greifen Sie zu kaliumarmen Alternativen wie Marmelade, Honig oder Kräuterpesto.
- **Obst**
Kompott (ohne Saft) ist kaliumärmer; frisches Obst liefert jedoch wichtige Vitamine – genießen Sie beides in gesundem Maße. Bevorzugen Sie jedoch kaliumarme Obstsorten und achten Sie auf die Portionsgrößen.
- **Vorsicht bei Salzersatz**
Meiden Sie unbedingt Diätsalze oder Salzersatzprodukte, da diese häufig auf Kaliumbasis hergestellt werden und Ihren Blutwert gefährlich erhöhen können.

3.**Diese „Kaliumbomben“ sollten Sie meiden**

- Verzichten Sie nach Möglichkeit auf sehr kaliumreiche Snacks wie Trockenfrüchte, Nüsse, Chips und Hülsenfrüchte.
- Seien Sie vorsichtig bei kaliumreichen Fertigprodukten, da diese oft Zusätze enthalten, die Ihren Blutwert schnell ansteigen lassen können.



Schnell erklärt – Kalium

Diese Kurzübersicht bündelt alle entscheidenden Fakten zum **Thema Kalium** bei Dialyse:

Hintergrund – Was Sie über Kalium wissen sollten

Kalium steuert lebenswichtige Körperfunktionen wie Ihren Herzrhythmus, Ihre Nerven und Muskeln. Da kranke Nieren überschüssiges Kalium nicht mehr selbstständig ausscheiden können, kann sich der Mineralstoff gefährlich im Blut anreichern. Ihre persönlichen Blutwerte sind der wichtigste Maßstab für Ihre individuelle Ernährung; Ziel ist ein stabiler Wert zwischen 3,5 und 5,1 mmol/l.

Maßnahmen – Die richtige Menge an Kalium

- **Menge begrenzen:** Täglich maximal 2.000 bis 2.500 mg aufnehmen.
 - **Werte & Signale:** Regelmäßige Laborkontrollen und auf Warnzeichen (z. B. Kribbeln, Muskelschwäche) achten.
 - **Ernährung anpassen:** Gezielte Auswahl kaliumarmer Lebensmittel treffen.
 - **Medikamente:** Bei Bedarf Kaliumbinder in Absprache mit der Praxis nutzen.
-

Praxis-Tipps – Kaliumgehalt steuern

1. Die richtige Zubereitung

- Bevorzugen Sie gekochte Speisen über Rohkost.
- Garen Sie Gemüse in der 10-fachen Menge Wasser. Kartoffeln können Sie vorher 3 Stunden lang in warmem Wasser ziehen. Bevorzugen Sie Tiefkühlgemüse.

2. Bewusste Auswahl

- Helle Brotsorten sind kaliumarmer und bevorzugen Sie kaliumarme Beläge (z.B. Marmelade, Pesto).
 - Kompott ist kaliumärmer; frisches Obst vitaminreicher.
 - Nutzen Sie keine Diätsalze.
 - Verzichten Sie auf Trockenfrüchte, Nüsse, Chips und Hülsenfrüchte.
 - Vorsicht bei Fertiggerichten!
-



4 – Phosphat und Eiweiß

Hintergrund – Was Sie über Phosphat und Eiweiß wissen sollten

Phosphat und Eiweiß sind Nährstoffe und kommen oft gemeinsam in Lebensmitteln vor – insbesondere in Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Eiern und Hülsenfrüchten. Es ist wichtig, auf das richtige Maß und eine individuell angepasste Auswahl zu achten.

Phosphat hält gemeinsam mit Calcium die Knochen stabil. Es spielt außerdem eine zentrale Rolle bei der Energiegewinnung und vielen weiteren Körperfunktionen.

Eiweiß stärkt die Muskulatur, unterstützt das Immunsystem und hilft dem Körper, sich zu regenerieren. Bei der Dialysebehandlung verliert der Körper regelmäßig Eiweiß und muss über die Ernährung wieder zugeführt werden.

Warum sind Phosphat und Eiweiß bei Nierenerkrankung wichtig?

Eiweiß ist ein unverzichtbarer Baustein für Ihre Muskelkraft, weshalb Sie für den Erhalt Ihrer körperlichen Stärke unbedingt auf eine ausreichende tägliche Zufuhr achten müssen.

Da kranke Nieren überschüssiges Phosphat nicht mehr ausreichend ausscheiden können, sammelt es sich im Blut an und belastet Ihre Knochen sowie Ihre Gefäße, sodass die Aufnahme reduziert werden muss.

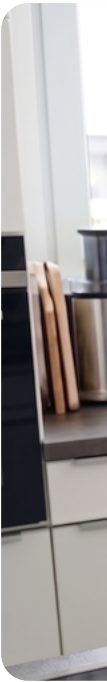
Ziel ist die richtige Balance:
wenig Phosphat – aber ausreichend Eiweiß.

Warnsignale

→ Zu viel Phosphat im Blut (Hyperphosphatämie)

Ein zu hoher Phosphatwert im Blut kann ohne erkennbare Symptome auftreten, aber **schwerwiegende Folgen** haben:

- Knochenabbau (Osteoporose)
- Juckreiz
- Gefäßverkalkung
- Herzinfarkt oder Schlaganfall



*Geteilte
Mahlzeiten
sind doppelte
Lebensfreude.*



Das Rezept Rührei mit Champignons finden Sie auf unserer Website.

➔ **Zu wenig Eiweiß im Blut (Hypoproteinämie)**

Ein zu niedriger Eiweißwert äußert sich oft durch folgende Symptome:

- Mangelernährung
- Muskelabbau
- Schwächegefühl

Maßnahmen – Die richtigen Mengen Phosphat und Eiweiß

Es ist für Sie besonders wichtig: Um Ihre körperliche Kraft zu erhalten und gleichzeitig Ihre Gefäße sowie Knochen zu schützen, kommt es auf die richtige Balance zwischen einer ausreichenden Eiweißzufuhr und einer konsequenten Phosphatkontrolle an.

Maßnahmen

Damit es nicht zu einer gefährlichen Über- oder Unterversorgung kommt, unterstützen Sie folgende Maßnahmen dabei:

1. Eiweißzufuhr (Protein) anpassen

Passen Sie die Menge an Eiweiß genau an Ihre jeweilige Behandlungsphase und Körpergewicht an.

- ➔ Vor der Dialyse: 0,6–0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht.
- ➔ Während der Dialyse: 1,0–1,4 g pro Kilogramm Körpergewicht.
- ➔ Ein Rechenbeispiel: Bei einem Gewicht von 75 kg sollten Sie während der Dialyse ca. 90 g Eiweiß pro Tag zu sich nehmen.

2. Grenzwerte für Phosphat einhalten

Halten Sie die tägliche Phosphatzufuhr konsequent im Blick, um Ihre Blutwerte im Zielbereich zu halten:

- Tägliche Aufnahme: Versuchen Sie, die Menge auf weniger als 1,2 g Phosphat zu begrenzen.
- Zielwert von Phosphat im Blut: Der Wert sollte idealerweise unter 1,5 mmol/l oder 4,5 mg/dl liegen.

Phosphat < 1,5 mmol/l < 4,5 mg/dl

3. Das richtige Verhältnis wählen

- Bevorzugen Sie Lebensmittel mit einem günstigen Phosphat-Eiweiß-Verhältnis.
- Achten Sie auf einen sogenannten P/P-Quotienten von unter 16 (das bedeutet: viel wertvolles Eiweiß bei möglichst wenig Phosphat).

4. Versteckte Fallen meiden

- Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten frisch zu, um somit versteckte Zusätze zu vermeiden.
- Verzichten Sie weitgehend auf stark verarbeitete Lebensmittel. Diese enthalten oft künstliche Phosphatzusätze, die Ihr Körper fast vollständig aufnimmt.
- Lesen Sie die Zutatenliste auf den Verpackungen durch und achten Sie auf die entsprechenden Nummern (E-Nummern wie E 338, E 450, E 451 etc.), um versteckte Phosphate zu vermeiden.

Übersicht – Phosphat-Eiweiß-Verhältnis verschiedener Lebensmittel

In dieser Übersicht finden Sie die Anteile an Phosphat und Eiweiß in verschiedenen Lebensmitteln und das Verhältnis von Phosphat und Eiweiß.

Phosphat-Eiweiß-Verhältnis kurz: P/P

Ei	Portion (g)	Phosphat (mg)	Eiweiß (g)	P/P
Eiklar	38	8	4	2
Käse/Quark	Portion (g)	Phosphat (mg)	Eiweiß (g)	P/P
Quark, mager	30	57	4	14
Frischkäse 50 % F.I.T	30	48	4	12
Mozzarella	50	150	10	16
Fleisch	Portion (g)	Phosphat (mg)	Eiweiß (g)	P/P
Rind, Steak	150	236	33	7
Schwein, Schnitzel (mager)	150	225	32	7
Lamm, Schnitzel	150	267	28	10
Fisch	Portion (g)	Phosphat (mg)	Eiweiß (g)	P/P
Seezunge, gebraten	150	300	27	11
Zander	150	287	29	10
Geflügel	Portion (g)	Phosphat (mg)	Eiweiß (g)	P/P
Ente	150	300	27	11
Huhn	150	240	30	8
Pute	150	339	31	11

Praxis-Tipps – Kaliumgehalt steuern

Mit ein paar gezielten Handgriffen in der Küche und einer bewussten Auswahl beim Einkauf können Sie Ihre Eiweißzufuhr sichern, während Sie gleichzeitig Ihre Phosphatwerte schonen.

So kontrollieren Sie Ihren Phosphat- und Eiweißwert:

1.

Bewusste Auswahl Ihrer Lebensmittel

Gute Eiweißquellen

Um Ihren täglichen Bedarf von 1,0–1,4 g pro kg Körpergewicht zu decken, greifen Sie bevorzugt zu hochwertigen Eiweißlieferanten. Achten Sie dabei stets auf das richtige Maß: Bevorzugen Sie frisches Fleisch, Fisch, Eier (besonders das phosphatarme Eiklar) und Quark.

Eiweiß = 1,0–1,2 g pro kg Körpergewicht

2.

Die richtige Zubereitung

Phosphat sparen beim Kochen

Oft lässt sich Phosphat bereits bei der Zubereitung reduzieren:

- ➔ Ersetzen Sie Milch durch eine Mischung aus Sahne und Wasser (Verhältnis 3:1). Sahne enthält deutlich weniger Phosphat als Milch.
- ➔ Ersetzen Sie Schnittkäse oder Schmelzkäse mit fetthaltigem Käse wie Frischkäse oder Camembert.

- Verzichten Sie auf fertige Soßenbinder und binden Sie Ihre Soßen stattdessen mit etwas Mehl und kaltem Wasser.
- Verwenden Sie Weinstein-Backpulver, Hefe oder Natron

3. Vorsicht vor „verstecktem“ Phosphat

Künstliche Phosphate werden fast vollständig vom Körper aufgenommen und belasten Ihre Blutwerte besonders stark. In vielen Fertigprodukten wie Tütensuppen oder Soßen müssen Phosphatzusätze gar nicht auf der Verpackung stehen, da sie rechtlich nur als „Hilfsstoffe“ gelten. Um diese versteckten Fallen sicher zu umgehen, greifen Sie am besten immer zu frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln.

4. Meiden oder reduzieren Sie daher:

- **Milch und Käse:** z.B. Schmelz- und Kochkäse, Milch und Kondensmilch
- **Softdrinks:** z.B. Cola und Limonaden
- **Snacks:** Nüsse, Kakao, Schokolade
- **Fertigprodukte, Backmischungen und Konserven:** z.B. Tiefkühlgerichte, Ölsardinen



Wichtiger Hinweis:

Besprechen Sie mit Ihrem Dialyseteam oder Ihrer Ernährungsberatung, wie Sie Ihren Phosphatspiegel sowie die Werte für Serumeiweiß und Serumalbumin im gesunden Bereich halten können.

Schnell erklärt – Phosphat und Eiweiß

Diese Kurzübersicht bündelt alle entscheidenden Fakten zum **Thema Phosphat und Eiweiß** bei Dialyse:

Hintergrund – Was Sie über Phosphat und Eiweiß wissen sollten

Eiweiß ist der zentrale Baustoff für Ihre Muskeln, Zellen und das Immunsystem. Phosphat hingegen ist ein Mineralstoff, der für starke Knochen und die Energieversorgung notwendig ist. Bei zu viel Phosphat im Blut kann es zu Knochenabbau, Gefäßverkalkung, Juckreiz und Herzproblemen führen. Bei zu wenig Eiweiß im Blut drohen Mangelernährung und Muskelschwäche.

Ziel ist die richtige Balance: wenig Phosphat – aber ausreichend Eiweiß.

Maßnahmen – Die richtigen Mengen Phosphat und Eiweiß

- **Eiweißzufuhr individuell anpassen:** Täglich ca. 1,0 bis 1,2 g pro kg Körpergewicht.
- **Phosphatwerte begrenzen:** Tägliche Phosphataufnahme unter 1,2 g halten und auf einen Blutwert unter 1,5 mmol/l oder 4,5 mg/dl achten.
- **Das richtige Verhältnis wählen:** Auf gutes Phosphat-Eiweiß-Verhältnis achten (P/P-Wert unter 16).
- **Gezielte Eiweißquellen:** Hochwertige Eiweiße aus Fisch, Fleisch, Eiklar oder Quark (in Maßen) bevorzugen.
- **Bereiten Sie Mahlzeiten frisch zu und Zutatenliste lesen:** Inhaltsstoffe beachten und versteckte Zusätze vermeiden. Achten Sie auf E-Nummern wie E338, E450 oder E452, um versteckte Phosphate zu vermeiden.

Praxis-Tipps – Flüssigkeitsmenge kontrollieren

Meiden oder reduzieren Sie:

- **Milch und Käse:** z.B. Schnitt- und Schmelzkäse, Milch und Kondensmilch
- **Softdrinks:** z.B. Cola und Limonaden
- **Snacks:** Nüsse, Kakao, Schokolade
- **Fertigprodukte, Backmischungen und Konserven:** z.B. Fertiggerichte, Soßenbinder, Backpulver



5 – Nach der Nierentransplantation

Hintergrund – Die Bedeutung der Ernährung im Transplantationsprozess

Eine Nierentransplantation ist ein entscheidender medizinischer Meilenstein. Sowohl in der Vorbereitungszeit als auch nach dem Eingriff bleibt eine angepasste Ernährung ein wichtiger Baustein in Ihrer Behandlung. Während vor der Transplantation die Stabilität der aktuellen Werte im Vordergrund steht, zielt die Ernährung nach dem Eingriff primär darauf ab, achtsam mit dem neuen Organ umzugehen und mögliche Risiken zu vermeiden.

Die Funktionen
der Niere sind
Balance +
Entgiftung

Infektions-
schutz und
Gewichts-
kontrolle

Warum Ernährung in dieser Phase notwendig ist

Der Übergang zur Transplantation und die anschließende Nachsorge erfordern eine bewusste Umstellung der Ernährungsgewohnheiten. Dies hat im Wesentlichen drei medizinische Gründe:

1.

Infektionsschutz durch Immunsuppression:

Nach einer Transplantation ist die Einnahme von Immunsuppressiva zwingend erforderlich, um eine Abstoßung des neuen Organs zu verhindern. Diese Medikamente unterdrücken jedoch Ihr Immunsystem, die körpereigene Abwehr, wodurch die Anfälligkeit für Infektionen durch Keime, Bakterien oder Schimmelpilze steigt. Besonders in den ersten sechs Monaten nach der Transplantation ist das Risiko einer Infektion erhöht.

2.

Stoffwechselveränderungen und Gewichtskontrolle:

Durch verbesserte Blutwerte und die Gabe von Medikamenten (wie z. B. Kortison) kann es zu einer Steigerung des Appetits und des Körpergewichts kommen. Eine ausgewogene Ernährung hilft, Ihr neues Organ zu schützen und einem ungewollten Gewichtszuwachs vorzubeugen.



Maßnahmen – Ernährungsgrundsätze nach der Nierentransplantation

Es ist für Sie besonders wichtig: Nach Ihrer Nierentransplantation steht der langfristige Schutz Ihres neuen Organs im Mittelpunkt.

Grundsätzlich ist vieles wieder erlaubt. Dennoch ist eine bewusste und hygienisch sorgfältige Auswahl entscheidend.

*Eine bewusste
Auswahl an frischen
Lebensmitteln.*



Maßnahmen

Damit Sie Ihr neues Organ vor Infektionen und Überlastung schützen, unterstützen Sie folgende Maßnahmen dabei:

- ➔ Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt statt drei große.
- ➔ Achten Sie dabei auf eine abwechslungsreiche, vitaminreiche und leicht verdauliche Kost.
- ➔ Bevorzugen Sie bei Brot, Nudeln und Reis die Vollkornvarianten.
- ➔ Meiden Sie Rohmilch und daraus hergestellte Rohmilchprodukte.
- ➔ Essen Sie täglich frisches Gemüse und eine kleine Menge Obst.
- ➔ Achten Sie bei Obst und Gemüse besonders auf die Hygiene bei der Zubereitung sowie auf die Herkunft der Produkte.
- ➔ Trinken Sie ausreichend: ca. 1,5 bis 2 Liter täglich. Anders als während der Dialysezeit ist die Trinkmenge nun in der Regel nicht mehr eingeschränkt.
- ➔ Verzichten Sie auf Alkohol. Er ist kalorienreich und kann in Kombination mit der notwendigen Medikation die Leber zusätzlich belasten.
- ➔ Stellen Sie das Rauchen konsequent ein, um eine Schädigung des neuen Organs zu vermeiden.

Praxis-Tipps– Hygiene und sicherer Genuss

Die konsequente Einhaltung hygienischer Standards im Umgang mit Lebensmitteln ist eine wesentliche Maßnahme, um nach einer Transplantation das Infektionsrisiko zu minimieren und die Organfunktion zu schützen.

Nutzen Sie die folgenden Strategien, um die Sicherheit und Qualität Ihrer Ernährung im Alltag sowie beim Restaurantbesuch zu gewährleisten:

1.

Die richtige Auswahl beim Einkauf

Achten Sie bei Ihrem Einkauf auf Qualität und Frische:

- ➔ Kaufen Sie kleine, frische Mengen an Lebensmitteln.
- ➔ Bevorzugen Sie regionale und saisonale Produkte.
- ➔ Achten Sie strikt auf das Mindesthaltbarkeitsdatum sowie unversehrte Lebensmittel: Meiden Sie Obst mit Druckstellen, geöffnete Verpackungen oder beschädigte Dosen.
- ➔ Nutzen Sie eine Kühltasche, um die Kühlkette einzuhalten.

*Achtsamkeit ist das schönste Geschenk
für Ihr neues Organ.*



2. Sichere Lagerung der Lebensmittel

Achten Sie auf eine strukturierte Vorratshaltung und eine saubere Küchenumgebung:

- ➔ Bewahren Sie Lebensmittel kühl, trocken und dunkel auf.
- ➔ Bewahren Sie alles gut verschlossen und strikt getrennt voneinander auf – pflanzliche und tierische Erzeugnisse sollten separat gelagert werden.
- ➔ Reinigen Sie den Kühlschrank regelmäßig mit Essigwasser und kontrollieren Sie die Temperatur (2–6 °C).
- ➔ Halten Sie Brotbehälter stets sauber.
- ➔ Bringen Sie täglich den Abfall aus dem Wohnbereich.

3. Hygienische Zubereitung von Speisen

Verarbeiten Sie die Lebensmittel frisch, achten Sie auf Ihre eigene Hygiene und eine vollständige Erhitzung:

- ➔ Verarbeiten Sie Ihre Einkäufe am besten direkt nach dem Kauf.
- ➔ Bereiten Sie Speisen möglichst frisch zu und verzehren Sie diese direkt.
- ➔ Garen Sie alle Lebensmittel vollständig durch (kein rohes Fleisch oder „medium“ Steaks und kein Sushi o.ä.).

- ➔ Bei der Nutzung einer Mikrowelle ist darauf zu achten, dass das Gericht überall eine Temperatur von mindestens 75 °C erreicht.
- ➔ Kochen Sie lieber selbst, statt Fertigprodukte zu nutzen. So behalten Sie die Kontrolle über die Inhaltsstoffe und die Hygiene.
- ➔ Legen Sie vor dem Kochen Schmuck und Ringe ab, halten Sie die Fingernägel kurz und waschen Sie die Hände gründlich.
- ➔ Sie sollten Küchenschwämme, Bürsten und Tücher täglich wechseln.

4.**Worauf Sie beim Essen außer Haus achten sollten**

Auch beim Restaurantbesuch sollten Sie weiterhin auf Hygiene achten:

- ➔ Wählen Sie saubere Lokale, die frisch kochen und Speisen gut durchgaren.
- ➔ Verzichten Sie auf Buffets, Salatbars, Volksfeste und Imbissstände. Hier ist das Keimrisiko deutlich erhöht.
- ➔ Bestellen Sie Ihre Getränke grundsätzlich ohne Eiswürfel.
- ➔ Legen Sie Brot oder Vorspeisen immer auf einen Teller, niemals direkt auf die Tischoberfläche.

Einfach sicher
genießen: Hygiene
ist Ihr unsicht-
barer Begleiter
für unbeschwerte
Momente.



Quellen:

Ernährungs-Leitlinien

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM) (2019). S3-Leitlinie.

Übersicht – Blutwerte bei Dialyse

KDIGO (2012) 'Clinical Practice Guideline Update for the Diagnosis, Evaluation, Prevention, and Treatment of Chronic Kidney Disease-Mineral and Bone Disorder (CKD-MBD)'.

KDIGO (2024) 'Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease'.

Radermacher, J. (o. D.) Datenquelle der Labortabelle. Minden.

Kaliumgehalt in Lebensmitteln

Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) und das US Department of Agriculture (USDA).

Carrero, J. J. et al. (2020): Plant-based diets to manage the risks and complications of chronic kidney disease. In: Nat Rev Nephrol, Bd. 16, S. 525–542. doi:10.1038/s41581-020-0297-2.

Cupisti, A. et al. (2018): Dietary Approach to Recurrent or Chronic Hyperkalaemia in Patients with Decreased Kidney Function. In: Nutrients, Bd. 10 (3), Art. 261. doi:10.3390/nu10030261.

Contzen, B. (Bearb.): Fachliche Prüfung/Redaktion. Stand: 08.2023.

Alle Bildmaterialien wurden mittels Künstlicher Intelligenz (Gemini) generiert; dargestellte Inhalte und Personen sind frei erfunden. Ausgenommen hiervon sind die Bildrechte für die Abbildung auf Seite 25, diese liegen bei der DaVita Deutschland GmbH.

Schnell erklärt – Nach der Nierentransplantation

Diese Kurzübersicht bündelt alle entscheidenden Fakten zum Schutz Ihres neuen Organs durch die richtige Ernährung:

Hintergrund – Die Bedeutung der Ernährung im Transplantationsprozess

Nach der Transplantation schützen Medikamente davor, dass das neue Organ abgestoßen wird, schwächen aber das Immunsystem. Eine gezielte Ernährung und strikte Hygiene sichern den Schutz Ihres neuen Organs. Die richtige Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln verhindert lebensgefährliche Infektionen durch Keime oder Pilze. Zudem hilft es Ihnen dabei, Ihren Stoffwechsel stabil zu halten und eine starke Gewichtszunahme zu vermeiden

Maßnahmen – Grundsätze nach der Nierentransplantation

- **Gesunde Vollkost:**
Abwechslungsreiches Essen mit viel Vollkorn, Gemüse und moderaten Mengen Obst.
- **Maximale Hygiene:** Obst und Gemüse gründlich waschen und strikt auf Rohmilchprodukte, rohes Fleisch oder Eier verzichten.
- **Ausreichend Flüssigkeit:**
Trinken Sie täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter (Wasser oder ungesüßten Tee).
- **Konsequenter Verzicht:**
Meiden Sie Alkohol und Nikotin, um Ihr neues Organ und die Leber nicht zu belasten.
- **Kleine Mahlzeiten:**
Verteilen Sie das Essen über den Tag, um den Stoffwechsel zu entlasten.

Praxis-Tipps – Hygiene und sicherer Genuss

- **Einkauf & Lagerung:**
Nur frische Ware kaufen, Kühlkette (2–6 °C) strikt einhalten und Müll täglich entsorgen.
- **Zubereitung:**
Alle Speisen vollständig durchgaren (mind. 75 °C), Hände gründlich waschen und Küchentücher täglich wechseln.
- **Unterwegs:**
Meiden Sie Buffets, Salatbars und Eiswürfel; nur frisch gegarte Gerichte wählen; legen Sie Brot immer auf einen sauberen Teller.

DaVita bietet
Ihnen vielseitige
Therapieangebote,
DiaLounge und
Feriendialyse.

Dialyse bei DaVita

Gut versorgt



Wir bieten Ihnen vielseitige Therapieangebote:

→ Hämodialyse

- In unseren Zentren und bei Ihnen zu Hause
- In unseren DiaLounges

→ Peritonealdialyse

- Kontinuierlich Ambulante Peritonealdialyse (CAPD)
- Automatisierte Peritonealdialyse (APD)
- Intermittierende Peritonealdialyse in unseren Zentren (IPD)

→ Die DaVita DiaLounge bietet Ihnen eine eigenständige Dialyse:

In der DaVita DiaLounge ermöglichen wir Patienten, die ihre Behandlung eigenständig durchführen, eine moderne Form der Selbst-Dialyse in einem entspannten Umfeld, mit professionellem Equipment.

→ Feriendialyse:

Unsere Patienten können auch im Urlaub sicher zur Dialyse gehen. Dafür haben wir viele passende Angebote in beliebten Urlaubsregionen, wie zum Beispiel an der Nordsee.



Gerichte zum Nachkochen



Viele leckere, nierenfreundliche Kochrezepte finden Sie auf unserer Webseite.

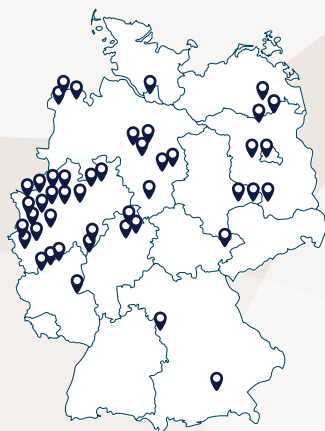
Scannen Sie dazu den QR-Code oder gehen Sie auf DaVita.de/Kochrezepte.

Hier finden Sie Hilfe und Unterstützung

Wir unterstützen Sie gerne bei allen Fragen zur gesunden Ernährung. Unsere Fachteams vor Ort beraten Sie persönlich und geben Ihnen hilfreiche Tipps für Ihren Alltag.

Auf unserer Webseite finden Sie viele weitere Informationen rund um das Thema Dialyse.

Außerdem gibt es kostenlose Apps für Ihr Handy, die Ihnen zum Beispiel beim Zählen von Kalium oder Phosphat helfen. Diese finden Sie ganz einfach in Ihrem App-Store.



DaVita ist da, wo Sie sind.

DaVita bietet an über 40 Standorten in ganz Deutschland eine umfassende und moderne nierenmedizinische Versorgung an.

Kontakt

DaVita Deutschland AG
Mittelweg 110B
20149 Hamburg

Tel.: 040 41462950

E-Mail: Info.Deutschland@DaVita.com



Mehr Informationen finden Sie
auf unserer Website **DaVita.de**.