

# Tipps für gesundes Essen und Trinken bei Nierenerkrankungen

Die Nieren helfen dabei, den Körper zu entgiften. Sie reinigen das Blut und entfernen Abfallprodukte und Schadstoffe. Wenn die Nieren nicht richtig funktionieren, sammeln sich schädliche Stoffe im Körper an. Bei Nierenversagen ist eine künstliche Entgiftung (Dialyse) notwendig.

## Typische Beschwerden bei Nierenerkrankungen:

- Verfärbungen des Urins
- Weniger Wasserlassen
- Hoher Blutdruck
- Wasseransammlungen in Beinen und Augenlidern
- Müdigkeit und Leistungsabfall
- Blutarmut

## Wichtige Ursachen für Nierenschwäche:

- Nierenentzündungen
- Zuckerkrankheit (Diabetes)
- Zystennieren
- Missbrauch bestimmter Medikamente (z.B. Schmerzmittel)

## Ernährungsrichtlinien:

1. **Trinkmenge anpassen:** Trinken Sie maximal 500 ml plus die tägliche Urinausscheidung. Kontrollieren Sie Ihr Gewicht regelmäßig.
2. **Kaliumzufuhr begrenzen:** Kalium ist in Obst, Gemüse, Kartoffeln, Kakao, Schokolade und Nüssen enthalten. Zu viel Kalium kann das Herz gefährden.
3. **Phosphatzufuhr begrenzen:** Bei hohem Phosphatspiegel sollten Sie phosphatreiche Nahrungsmittel (Milch, Käse, Eier) nur in kleinen Mengen essen.
4. **Salzzufuhr begrenzen:** Verwenden Sie beim Kochen kein zusätzliches Salz und meiden Sie salzreiche Speisen.
5. **Eiweißzufuhr anpassen:** Bei chronischer Nierenschwäche sollten Sie weniger Eiweiß essen. Bei Dialysebehandlung benötigen Sie mehr Eiweiß, z.B. aus Fisch, Fleisch oder Eierspeisen.

## Wichtige Hinweise:

- Medikamente können bei hohem Kalium- oder Phosphatspiegel notwendig sein.
- Vitaminpräparate sind häufig zusätzlich nötig.
- Durstgefühl können Sie durch saure Drops, Eiswürfel mit Zitronensaft und Mundspülungen lindern.
- Kontrollieren Sie die erlaubte Flüssigkeitsmenge, um Fehler zu vermeiden.

# Beispiele für Essen und Trinken

## **Schlechte Fleisch- und Wurstwaren:**

- fett- und salzreiche Sorten (z. B. Schweinebraten, Gans, Bratwürste, Salami, geräucherte Sorten, Konserven)

## **Gute Fleisch- und Wurstwaren:**

- fett- und salzarme Sorten (z. B. Huhn, Pute, Wild, mageres Kalb-, Rind und Schweinefleisch, kalter Braten)
- 

## **Schlechter Fisch:**

- Räucherfisch, Salzheringe, Bismarckheringe
- Fischkonserven

## **Guter Fisch:**

- fett- und salzarme Sorten (z. B. Forelle, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seelachs)
- 

## **Schlechte Fette und Öle:**

- tierische Fette in größeren Mengen (z. B. Schweineschmalz)

## **Gute Fette und Öle:**

- Fette und Öle pflanzlicher Herkunft (z. B. Margarine, Distelöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl) • Butter in kleineren Mengen
- 

## **Schlechte Eierspeisen:**

- salz- und fettreiche Eierspeisen

## **Gute Eierspeisen:**

- sonstige Eierspeisen (z. B. gekochte Eier, Rührei, Omelett)
- 

## **Schlechte Milch und Milchprodukte:**

- Milch und Milchprodukte in größeren Mengen
- salzreiche Käsesorten (z. B. Schafskäse)

### **Gute Milch und Milchprodukte:**

- Milch und Milchprodukte in begrenzter Menge (1/4 l täglich)
  - bei hohem Phosphatspiegel Käse in kleineren Mengen
- 

### **Schlechte Gemüse und Salate:**

- Hülsenfrüchte

### **Gute Gemüse und Salate:**

- übrige Sorten in begrenzter Menge. Relativ kaliumarm sind Kopfsalat, Gurken, Karotten, Lauch, Paprika, Spargel, Weißkohl, Zwiebeln
- 

### **Schlechte Kartoffeln:**

- Pommes frites, Kroketten, Chips und andere Fertigprodukte

### **Gute Kartoffeln:**

- gepellte Kartoffeln in begrenzter Menge
- 

### **Schlechte Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):**

- Haferflocken, Weizenkleie, Müsli
- sonst. Vollkornprodukte in größeren Mengen
- salzreiche Sorten (z. B. Salzstangen)

### **Gute Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):**

- Vollkornprodukte in kleineren Mengen
  - sonstige Sorten (z. B. Weißbrot, Mischbrot, Nudeln, Reis)
- 

### **Schlechte Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:**

- Schokolade, Kakaopulver, Pralinen, Marzipan, Nussgebäck

### **Gute Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:**

- sonstige Sorten (z. B. Biskuit, Sand-, Reiskuchen, Hefengebäck)
- 

### **Schlechte Gewürze:**

- Tomatenmark, Gewürzmischungen, Brühwürfel, Fertigsaucen,

**Gute Gewürze:**

- sonstige Sorten ohne Salzzusatz
- 

**Schlechte Getränke:**

- Obst- und Gemüsesäfte, Kakao, kalte Getränke, natriumreiches Mineralwasser

**Gute Getränke:**

- in begrenzter Menge Tee, Kaffee, natriumarmes Mineralwasser
- 

**Schlechtes Obst:**

- Trockenobst, Rosinen, Aprikosen, Bananen, Feigen, Avocados, Honigmelonen

**Gutes Obst:**

- sonstige Sorten in begrenzter Menge. Relativ kaliumarm sind Ananas, Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Orangen, Sauerkirschen, Weintrauben
- 

**Schlechte Art der Zubereitung:**

- fettreich (z. B. frittieren, panieren, in Öl einlegen)

**Gute Art der Zubereitung:**

- dünsten, dämpfen, kurz braten, kochen